La muerte es una realidad a la que deberemos enfrentarnos tarde o temprano, tanto si sabes que solo te quedan unos meses de vida o piensas que tienes toda tu vida por delante. Y según las enseñanzas budistas, cuanto antes lo afrontes, mejor.

. . . . .

Poco importa si eres rico, famoso, si tienes contactos, si tienes talento, si eres inteligente o extremadamente compasivo; nadie puede evitar la muerte. Aún así, ¿cuántos creemos que la muerte no nos ocurrirá nunca a nosotros? ¿O nos preguntamos cómo será morir? ¿O imaginamos qué ocurre después de la muerte? La muerte es innegable e inevitable, así que ¿no tendría sentido al menos que nos informáramos sobre hecho del que no podremos escapar?

En Vivir es morir, Dzongsar Jamyang Khyentse nos ofrece todo aquello que necesitamos para enfrentarnos a la muerte con confianza y tranquilidad. Cada etapa del proceso de la muerte está descrita en detalle y acompañada de consejos claros y prácticos sobre cómo guiar a los moribundos a través de los bardos y hasta la próxima vida. Rinpoche también aborda preguntas frecuentes tales como: ¿cuán honestos deberíamos ser con los moribundos? ¿Cómo debemos hablarle sobre la muerte a alguien que no tiene creencias espirituales? ¿Cómo ayudamos a alguien que ya ha muerto?

Independientemente de tus preferencias o creencias espirituales —o ausencia de ellas—, si estás asimilando la muerte inminente de un ser querido, tu propia muerte o si trabajas con moribundos, Vivir es morir te ayudará a prepararte para encontrarte con la muerte de forma consciente y sensata, y con la mente repleta de compasión.

DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE es un lama butanés que trabaja y enseña internacionalmente. Es el autor de numerosos libros como *What Makes You Not a Buddhist*, *The Guru Drinks Bourbon?* y *Best Foot Forward*.



Tavertet | www.casavirupa.com

ISBN 978-84-122595-0-6



Dzongsar Jamyang Khyentse

VIVIR ES MORIR





VIVIR ES MORIR

Cómo prepararse para morir, la muerte y más allá

DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE

Vivir es morir

Cómo prepararse para morir, la muerte y más allá



La edición original apareció por primera vez en el verano de 2018 como libro electrónico con el título *Living is Dying. How to prepare for Dying, Death and Beyond*, en el sitio web de Siddharta's Intent. Casa Virupa recibió el permiso para traducirlo al castellano directamente del autor.

Publicado de acuerdo con Shambala Publications Inc.

Diseño de portada: Jamie Tipton
Ilustración: *Mural de fantasmas hambrientos*, Museo Nacional de Kyoto, Japón

Traducido al castellano, editado y revisado por:
Ediciones Virupa | un proyecto de | **Casa Virupa**
www.casavirupa.com
Tavertet, Barcelona, España

1.ª edición: diciembre de 2020

Índice

Prólogo

La muerte no es lo que se opone a la vida, sino una parte de ella.[1]
HARUKI MURAKAMI

LAS INSTRUCCIONES dadas a los budistas durante el proceso de morir, en el momento de la muerte y más allá de la muerte son las mismas tanto si la persona fallece plácidamente mientras duerme a una edad avanzada o de forma inesperada porque las causas y condiciones que llevan a una muerte súbita han madurado.

La información sobre morir, la muerte y más allá que aparece en este libro es una presentación muy simple de una tradición de enseñanzas budistas antigua y específica. A pesar de que muchas otras tradiciones budistas auténticas ofrecen en esencia el mismo consejo, como cada una ha desarrollado su terminología y lenguaje, algunos detalles pueden parecer diferentes. Por favor, no malinterpretéis esas variaciones como contradicciones.

Estas enseñanzas sobre la muerte y los bardos se han transmitido a lo largo de un linaje de brillantes pensadores budistas, cada uno de los cuales hizo todo lo posible para examinar el proceso en detalle y desde todos los ángulos. Su consejo puede resultar especialmente útil a budistas o a aquellos que se sientan atraídos por enseñanzas budistas, pero es también pertinente para cualquier persona que al final morirá. Así que, incluso si no eres budista, si eres una persona

sin prejuicios, curiosa o cavilas sobre tu propia muerte o la de un ser querido, quizás encuentras algo en estas páginas que te ayude.

Todo lo que nos sucede en la vida y la muerte depende enteramente de las causas y condiciones que hemos acumulado. Cada persona experimentará, por lo tanto, la muerte física y la disolución de los elementos del cuerpo de manera muy diferente. Cada uno de nuestros viajes por el bardo también serán únicos. Así que todas y cada una de las descripciones de morir, la muerte y los bardos solo pueden ser generalizaciones. Sin embargo, cuando el proceso de morir empieza, tener una idea, aunque sea aproximada, de lo que está sucediendo no solo contribuye a disipar nuestros peores temores, sino que también nos ayudará a enfrentar la muerte con calma y ecuanimidad.

*

Para todos aquellos que os fijáis en este tipo de detalles, debo advertiros del uso inconsistente de la ortografía y los diacríticos sánscritos en este libro. Por lo general, cuando el sánscrito aparece en caracteres romanos en vez de en escritura Devanāgarī, se usan diacríticos para ayudar al lector a pronunciar las palabras correctamente. Hoy en día, siendo el estudio del sánscrito relativamente raro, cada vez menos de nosotros somos capaces de leer diacríticos y, para algunos, la mera visión de todos esos garabatos y puntos añade todavía otro nivel de confusión. Los diacríticos, por lo tanto, no se han aplicado a los términos sánscritos que aparecen en el cuerpo principal del texto, ni a los nombres de las deidades y bodhisattvas, etc., pero algunos se han conservado en los textos citados. De un modo parecido, allá donde los textos citados incluían la ortografía sánscrita en estilo tibetano —por ejemplo, HUNG en vez de HUM—, se han conservado esas ortografías.

*

Irónicamente, aunque estos días siempre estoy ocupado, en el fondo estoy perezoso, lo que es insólito. Tratar de hacer malabarismos con estos dos extremos es todo un desafío, por lo que acabé escribiendo gran parte de este libro en una aplicación de redes sociales. Si mi inglés es al menos legible, es gracias a Janine Schulz, Sarah K. C. Wilkinson, Chimé Metok, Pema Maya y Sarah A. Wilkinson.

El esquema de este libro se trazó en respuesta a una lista de casi cien preguntas muy buenas sobre la muerte que reunieron varios amigos míos. Me gustaría dar las gracias en particular a mis amigas chinas Jennifer Qi, Jane W. y Dolly V. T.; Philip Philippou y el equipo de Cuidado Espiritual en Sukhavati en Bad Saarow, Alemania; Chris Whiteside y el equipo de Cuidado Espiritual en Dzogchen Beara; Miriam Pokora del Bodhicharya Hospice en Berlín; y a todos aquellos que asistieron a la enseñanza en Schloss Langenburg.

También me gustaría agradecer a Orgyen Tobgyal Rinpoche, Pema Chödrön, Khenpo Sonam Tashi, Khenpo Sonam Phuntsok, Thangtong Tulku y Yann Devorsine su aporte de experiencia; a Adam Pearcey, Erik Pema Kunsang, John Canti y Larry Mermelstein, que hayan compartido generosamente sus traducciones; a Jane W., Chou Su-ching y Vera Ho, Florence Koh, Kris Yao, Paravi Wongchirachai, Seiko Sakuragi y Rui Faro Saraiva, su ayuda y consejo; a Cecile Hohenlohe y su familia, a Veer Singh y a todos en Vana, su amable y generosa hospitalidad; a Andreas Schulz, el diseño y composición de *Vivir es morir*; y a los artistas Arjun Kaicker y Tara di Gesu, su aportación de bellas imágenes.

¿Moriré?

Durante las primeras tres décadas de su vida, el príncipe Siddharta tuvo una existencia idílica tras los muros del inmenso palacio de su padre. Amado y admirado por todo el mundo, el atractivo príncipe se casó con una hermosa princesa, tuvieron un hijo y fueron todos* felices. Pero, en todo ese tiempo, el príncipe jamás había puesto un pie fuera de las puertas del palacio.

Cuando tenía treinta años, Siddharta le pidió a Channa, su leal auriga, que le llevara a dar un paseo por la gran ciudad de su padre y, por primera vez en su vida, el príncipe vio un cadáver. Le causó una terrible conmoción.

—¿Me ocurrirá lo que le ocurrió a ese hombre? —preguntó a Channa—. ¿Moriré yo también?

—Sí, majestad —respondió Channa—. Todo el mundo muere, incluso los príncipes.

---

* La lengua inglesa cuenta con un plural de género neutro que en castellano no existe. El equipo de traducción de Casa Virupa considera que el hecho de que el género no marcado sea por defecto el masculino se debe a un criterio rotundamente no neutro y, por tanto, optaríamos por fórmulas alternativas y más inclusivas. Sin embargo, dada la sensibilidad y profundidad del tema que el texto aborda, ya de por sí suficientemente provocador y ninguneado, de un lado; dado que ignoramos cuál sería la posición del autor sobre este asunto, de otro lado, y, por último, dado que no queremos añadir una polémica que aleje al lector del contenido principal del texto, hemos decidido adoptar el convenio actual y seguir empleando el género masculino como «neutro». (N. de trad.)



El príncipe Siddharta saliendo del palacio de su padre en el carruaje conducido por Channa.

—Da media vuelta, Channa —ordenó el príncipe—. Llévame a casa.

Al llegar al palacio, el príncipe Siddharta pensó en lo que acababa de ver. ¿Qué sentido tenía ser rey si no solo su familia, sino todos los habitantes de la tierra debían vivir bajo la terrible sombra del miedo a la muerte? En aquel instante, el príncipe decidió que, por el bien de todos, dedicaría su vida a descubrir cómo los seres humanos podían trascender el nacimiento y la muerte.

Esta famosísima historia contiene un gran número de enseñanzas. El simple hecho de que el príncipe Siddharta preguntara: «¿Moriré?» no solo es de una inocencia conmovedora, sino también de una valentía extraordinaria. «¿Moriré? ¿Acaso el poderoso Siddharta, el futuro rey de los Shakyas cuyo destino es ser el "amo del Universo", debe morir?». ¿Cuántos de nosotros, desde la gente de la realeza hasta las personas corrientes como tú y yo, podríamos siquiera pensar en hacer una pregunta como esta?

Aunque la pregunta fue valiente, la reacción del príncipe: «¡Llévame a casa!» suena, aparentemente, un poco infantil. ¿No se supone que los adultos deben lidiar con las noticias desconcertantes de una forma más madura? Sin embargo, ¿cuántos adultos se toman la molestia de preguntarse: «¿Moriré?»? ¿Y cuántos interrumpirían un paseo interesante para examinar y contemplar la respuesta?

Los seres humanos pensamos que somos muy inteligentes. Tan solo hay que ver todos los sistemas y redes que hemos inventado. La mayoría de nosotros disponemos de una dirección a la que se pueden enviar cartas y paquetes, así como cuentas bancarias en las que poner el dinero a buen recaudo. Un ser humano inventó el reloj de pulsera para que los demás pudiéramos saber qué hora es; otro ser humano inventó el iPhone para que pudiéramos mantenernos en contacto con nuestra red de amigos, conocidos, socios y familiares. Los seres humanos también hemos desarrollado sistemas para asegurarnos de que la sociedad funcione correctamente: la policía mantiene el orden público, los semáforos controlan el tráfico y los gobiernos gestionan el bienestar social y los sistemas de defensa.

Sin embargo, a pesar de que los seres humanos hemos dedicado vidas enteras de esfuerzo en organizar, diseñar y estructurar todos los aspectos de nuestro mundo, ¿cuántos de nosotros hemos tenido la curiosidad y la valentía de preguntar: «¿Moriré?»? ¿Acaso no deberíamos contemplar lo inevitable que es nuestra propia muerte, al menos una vez en la vida? Especialmente porque todos y cada uno de nosotros morirá —y esto se convierte en una información de importancia crucial. ¿No tiene sentido que nos esforcemos un poco en considerar el hecho ineludible de nuestra propia muerte?

Cuando hayamos muerto, ¿qué pasará con todas nuestras direcciones, casas, negocios y segundas residencias? ¿Qué les pasará a nuestros relojes de pulsera, a nuestros iPhones y a todos esos semá-

foros? ¿Y a nuestros planes de pensiones y a nuestros seguros? ¿Y al hilo dental que has comprado esta mañana?

Los budistas creen que, de entre todos los seres en este planeta, los humanos son los que más probabilidades tenemos de preguntarnos: «¿Moriré?». ¿Puedes imaginar un loro que piense: «¿Debería comerme las nueces y semillas ahora, por si muero esta noche, o me puedo arriesgar y reservarlas para mañana?»? Los animales simplemente no piensan así. Y, por supuesto, no piensan en causas y condiciones.

De hecho, según el Budadharma, ni siquiera a los dioses y seres celestiales se les ocurre preguntarse: «¿Moriré?». Los dioses están mucho más interesados en sus inmaculados platillos de porcelana fina y sus cucharas de plata, en su té, preparado de forma exquisita, y en su música cautivadora. Se dice que a los dioses les encanta admirar las grandes formaciones de nubes, y que utilizan su magia para crear piscinas o fuentes en medio de las que son más grandes y esponjosas, para luego pasar horas, e incluso días, contemplando su belleza. Este tipo de actividad domina las vidas de los dioses, y les resulta mucho más interesante que preguntarse: «¿Moriré?». Dudo que se les pase por la cabeza un tal pensamiento.

Por otro lado, los seres humanos tenemos la capacidad de reflexionar, a pesar de que rara vez pensemos en la inexorabilidad de nuestra propia muerte. ¿En qué momento pensamos en la muerte? ¿Cuando experimentamos un sufrimiento terrible? No. ¿En mitad de una felicidad extática? De nuevo, no. Somos inteligentes y conscientes, por lo que gozamos de las condiciones que permiten que se formule una pregunta así, pero dedicamos todo nuestro tiempo y energía a reforzar el autoengaño de que nunca moriremos. Nos volvemos insensibles al dolor de las realidades inevitables manteniendo nuestras mentes ocupadas y entretenidas, y llevando a

cabo elaborados planes de futuro. En cierto modo, esto es precisamente lo que hace que ser humano resulte maravilloso, pero al hacerlo caemos en la trampa de crear una falsa sensación de seguridad. Olvidamos que tanto nuestra muerte como la de todos aquellos que conocemos y queremos son ineludibles.

Considéralo: para cuando hayamos vivido un cuarto de siglo, todos habremos perdido, al menos, un amigo cercano o un familiar. Un día estás comiendo con tus padres y, al siguiente, están muertos y no vuelves a verlos nunca más. Este tipo de experiencia nos obliga a enfrentarnos a la verdad de la muerte —y para algunos es una verdad muy amarga y terrorífica.

Miedo a la muerte

> *En efecto, atenienses, temer a la muerte no es otra cosa que creer ser sabio sin serlo, pues es creer que uno sabe lo que no sabe. Pues nadie conoce la muerte, ni siquiera si es, precisamente, el mayor de todos los bienes para el hombre, pero la temen como si supieran con certeza que es el mayor de los males. Sin embargo, ¿cómo no va a ser la más reprochable ignorancia la de creer saber lo que no se sabe?*[2]
>
> SÓCRATES

¿Por qué tenemos tanto miedo a la muerte?

Hay muchas razones, pero la principal es que la muerte es un territorio completamente desconocido para nosotros. No hay nadie que conozcamos que haya vuelto para decirnos qué es la muerte. Y aunque lo hiciera, ¿le creeríamos?

La muerte es un misterio y, a pesar de que no tenemos ni idea de qué nos pasará cuando muramos, hacemos todo tipo de conjeturas al respecto. Suponemos que, una vez estemos muertos, no

seremos capaces de ir a casa; que, a partir del momento en que estemos muertos, no podremos volver a sentarnos en nuestro sofá preferido. Pensamos: si estoy muerto, no podré ver las próximas Olimpiadas o descubrir quién es el topo en esa nueva serie de espías. Pero no son más que suposiciones. La conclusión es que, simplemente, no lo sabemos. Y es precisamente el no saber lo que nos aterroriza.

A medida que se acerca la muerte, muchos de nosotros nos descubrimos revisando nuestras vidas y sentimos vergüenza y culpa por todo lo que hemos hecho y lo que no hemos llegado a hacer. No solo tememos perder todo a lo que nos hemos aferrado en esta vida y todas nuestras referencias, sino que también tenemos miedo de que se nos juzgue por nuestras vergonzosas acciones. Ambas perspectivas hacen de la idea de la muerte algo aún más terrible.

Ni hay forma de regresar de la muerte ni de escapar de ella. Tal vez sea el único acontecimiento en la vida al que no tenemos más remedio que enfrentarnos. Simplemente, no se puede evitar. Ni siquiera funciona acelerar el proceso suicidándonos ya que, como seres humanos, por muy rápido que muramos, el miedo no tiene un interruptor de «apagado». Nos quedaría aún experimentar el inimaginable miedo que acompaña a la muerte, ya que no podemos transformarnos en objetos inanimados, como por ejemplo un guijarro, para asegurarnos de no sentir nada.

Entonces, ¿cómo nos deshacemos de nuestro miedo a la muerte, que nos paraliza y aturde?

> *Una vez, yo, Zhuang Zhou, soñé que era una mariposa y era feliz siéndolo. Era consciente de estar satisfecho conmigo mismo, pero no sabía que yo era Zhou. De repente me desperté y ahí estaba, visiblemente como Zhou. No sé si era Zhou quien soñaba que era una mariposa o la mariposa que soñaba ser*

> *Zhou. Debe haber alguna distinción entre Zhou y la mariposa. Esto se conoce como la transformación de las cosas.*[3]

Esta célebre pregunta de un filósofo chino merece ser contemplada. Cuando miras a una mariposa, ¿cómo sabes que tú mismo no juegas un pequeño rol en el sueño de esa mariposa? ¿Qué te hace creer que estás «vivo» ahora mismo? ¿Cómo puedes estar seguro de que estás «viviendo»? No puedes. Todo lo que puedes hacer es suponerlo.

¡Piénsalo! ¿Cómo puedes demostrarte que estás vivo y existes? ¿Qué puedes hacer? Uno de los métodos más habituales para asegurarte de que no estás soñando es pellizcarte. Hoy en día, hay gente que trata de sentirse más viva haciéndose cortes en la piel, incluso en las muñecas. De forma menos dramática, hay otros que se van de compras, o se casan, o provocan una pelea con su pareja. No hay nada que te impida probar todos estos métodos. Puedes pelearte, cortarte y pellizcarte hasta que estés totalmente satisfecho, pero absolutamente nada de lo que hagas probará de forma categórica que estás vivo. Y, sin embargo, igual que la mayoría de los demás seres humanos, sigues teniendo miedo de la muerte.

Esto es lo que el Buda llamó «fijación». Te obsesionas con los métodos que usas para intentar demostrarte que existes. Sin embargo, todo lo que imaginas que eres y todo lo que sientes, ves, oyes, saboreas, tocas, valoras, juzgas y demás, es atribuido; es decir, está condicionado por tu entorno, valores humanos, familia y cultura. Al conquistar estas atribuciones y tu condicionamiento, también puedes conquistar tu miedo a la muerte. Esto es lo que los budistas describen como liberarse de las distinciones dualistas, lo que requiere muy poco esfuerzo y ningún gasto.

Todo lo que debes hacer es preguntarte:

> ¿Hasta qué punto estoy seguro de que estoy realmente vivo?



Zhuang Zhou soñando con una mariposa.

> ¿Hasta qué punto estoy seguro de que yo, ahora mismo, estoy realmente aquí?

El mero hecho de hacernos estas dos preguntas hará que todas nuestras creencias atribuidas empiecen a tambalearse. Cuanto más se tambaleen, más pronto serás capaz de liberarte de tu condicionamiento; y, al hacerlo, estarás mucho más cerca de lo que los budistas describen como «comprender shunyata». ¿Por qué tienes que comprender shunyata? Porque al entender y darte cuenta de shunyata conquistarás no solo tu aturdidor miedo a la muerte, sino también la aturdidora suposición de que estás vivo.

A pesar de que el mundo a tu alrededor y los seres que se encuentran en él «aparecen», nada de ello «existe»: todo es una ilusión fabricada. Una vez aceptes totalmente esta verdad —no solo de forma intelectual, sino también en la práctica—, no tendrás miedo. Verás que, de la misma forma que la vida es una ilusión, la muerte también lo es. Incluso si no puedes comprender del todo esta visión, familiarizarte con ella reducirá tu miedo a la muerte de forma exponencial.

Vale la pena repetir esta idea. El miedo es irracional e innecesario, en especial el miedo a la muerte, y una gran parte quedará instantáneamente disuelta una vez hayas aceptado que todo lo que aparece y existe es una mera ilusión que hemos aprendido y fabricado.

Entonces, ¿cómo logramos aceptar que samsara es una ilusión?

La vida es una ilusión

Existen varios métodos para los que quieran comprender realmente la naturaleza ilusoria de la vida y de la muerte. De hecho, el objetivo de absolutamente todas las enseñanzas del Buda es comprender que todos y cada uno de los fenómenos samsáricos son una ilusión.

Empieza escuchando tanta información como puedas sobre las ilusiones que son la «vida» y la «muerte», un tema sobre el que nunca habremos oído suficiente. Y no cometas el error de pensar que *escuchar* y *oír* no son prácticas de Dharma auténticas, porque lo cierto es que sí que lo son.

A continuación, *contempla* lo que has oído y aprende más acerca de ello leyendo libros.

Finalmente, y lo que es más importante, intenta *acostumbrarte* a lo que has aprendido. ¿Cómo? Hay muchos métodos para acostumbrarse a la idea de que la vida es como un sueño. La más simple y efectiva es formular algunas preguntas. Tan solo pregunta. No hay necesidad de encontrar ninguna respuesta.

Emula a Zhuang Zhou

Como Zhuang Zhou, observa una mariposa y pregúntate: ¿Está soñando conmigo esta mariposa? ¿Soy el sueño de esta mariposa?

Pellízcate

Pellízcate —ligera o enérgicamente, como tú quieras— y pregúntate: ¿Quién está pellizcando? ¿Quién siente el pellizco?

Simplemente date cuenta y observa tus pensamientos

En este preciso instante, debes estar pensando algo. Mientras lo piensas, simplemente date cuenta de que estás pensando ese pensamiento.

Si tienes un pensamiento negativo, no permitas que te conduzca a pensar otro pensamiento, positivo o negativo. Cualquiera que fuera el pensamiento original negativo, simplemente obsérvalo.

Si estás pensando un pensamiento positivo, simplemente obsérvalo.

Si estás pensando en las llaves del coche, simplemente date cuenta de que estás pensando en las llaves del coche.

Mientras piensas en las llaves del coche, si de repente te apetece una taza de té, simplemente date cuenta de que estás pensando en la taza de té. No intentes acabar el pensamiento de las llaves del coche.

Si te sientes abrumado por tu miedo a la muerte, simplemente míralo. No pienses en lo que crees que deberías estar haciendo o cómo crees que deberías estar haciéndolo.

Estos ejercicios te ayudarán, como mínimo, a comprender que una gran parte de tu mundo interior y exterior no es nada más que conjetura y proyección.

Relaja tus expectativas

Si no dispones del tiempo ni deseas familiarizarte con la perspectiva de que samsara es una ilusión, intenta, mientras estés vivo y sano, no apegarte en exceso a tus planes, esperanzas y expectativas. Como mínimo, prepárate para la posibilidad de que nada salga bien. En un abrir y cerrar de ojos, todo lo bueno que hay en tu vida podría convertirse en lo opuesto; y repentinamente todo lo que aprecias podría perder su valor.

Imagina que tu mejor amigo se muda al otro lado del país. Casi nunca os veis y, a medida que pasa el tiempo, os distanciáis emocionalmente. Un día, escribe algo en las redes sociales que te ofende profundamente, y de golpe se convierte en tu peor enemigo. La vida está llena de esta especie de baños de realidad.

Tomar consciencia de cómo cambian las cosas es una forma útil de entrenamiento mental, y al liberar todo tu apego a la planificación, calendarización y a las expectativas, reducirás considerablemente tu miedo a la muerte. Si nunca experimentas la decepción o

el fracaso mientras estés vivo, estarás aterrado cuando te encuentres a las puertas de la muerte. Sin duda, será demasiado tarde para que hagas algo por ti. Si tienes suerte, tus amigos y familia podrían tener la voluntad de responsabilizarse y reunir las causas y condiciones para tranquilizarte y animarte. Y, si tienes mucha suerte, no intentarán engañarte haciéndote creer que vivirás para siempre. Lo mejor que podemos hacer por una persona moribunda es no mentirle acerca de lo que le está ocurriendo.

Reduce tu egoísmo

El egoísmo y la codicia causan el tipo de miedo más intenso. Todos estaremos solos una vez muertos, pero si tu hábito ha sido el de representar constantemente tu egocentrismo frente a una audiencia que te admira, la soledad de la muerte te resultará insoportable. Al haberte acostumbrado tanto a la admiración de gente aduladora que consiente cualquiera de tus caprichos, te verás superado por un miedo inimaginable. Así, al reducir tu egoísmo, puedes reducir la intensidad de tu miedo.

Reduce tu apego a la vida mundana

Hay gente que teme a la muerte por miedo al dolor físico. Pero no todo el mundo muere con dolor. Que sea así o no depende de tu karma. Dado que el karma de cada persona es bastante diferente, la experiencia de la muerte de cada persona será única. Unos no se darán cuenta de que están pereciendo. Otros ni siquiera entenderán que llevan muertos días o semanas. La muerte puede golpear de forma repentina, como un rayo, pero también con una lentitud agonizante. Y casi todo el dolor que se sufre al morir está causado por un apego emocional a la vida, las posesiones, los amigos, la familia, la propiedad o por preocuparse por algún asunto pendiente.

Vivir es morir

Dado que nací
debo morir
y, por tanto...[4]

KISEI

¿Nada ayudará en el momento de la muerte?

Todo lo que los seres humanos hacemos, pensamos y sentimos mientras estamos vivos está motivado por la ignorancia, las emociones y el karma. Y son nuestra ignorancia, nuestras emociones y nuestro karma los que conspiran para asegurar que todos tengamos que enfrentarnos al nacimiento y a la muerte completamente solos. No tenemos elección. Una vez hemos nacido, nada ni nadie puede impedir que muramos. La certeza de la muerte empieza al nacer y no tenemos forma de oponerle resistencia.

Si no quieres experimentar la impotencia y soledad de la muerte y del renacimiento, debes reunir, mientras todavía estés vivo, las causas y condiciones para no volver a renacer jamás.

En el momento de la muerte, puede que estés rodeado de familiares y amigos, pero es extremadamente improbable que te sean de alguna utilidad. De hecho, podrían incluso empeorar las cosas. ¿Qué pasaría si, en tu último aliento, comprendieras que tus avariciosos familiares ya están peleando por ver quién se queda qué, como si fueran buitres? ¿Que antes de que tu cuerpo esté frío, se llevarán todos los tesoros de tu preciosa casa, piratearán tus cuentas de correo electrónico y forzarán todas tus cajas fuertes? Mientras esperan junto a tu lecho de muerte, podrían estar discutiendo sobre quién se queda tu mesa de estilo Luis XV de valor incalculable y tu sobrino inútil podría estar hojeando una de tus preciadas primeras ediciones. Podría resultar a la inversa, y es que el hecho de tener a

los que quieres y te quieren junto a tu cama en el momento de morir podría hacer que el dolor de la separación fuera insoportable.

La mente humana ordinaria tiende a pensar sobre la muerte como la separación final del cuerpo y la mente. Una descripción más precisa es que la muerte marca el fin de un periodo de tiempo. Durante lo que llamamos «vida» estamos, por tanto, experimentando un torrente continuo de «muertes». La muerte de la muerte es el nacimiento; la muerte del nacimiento es permanecer; la muerte de permanecer es el nacimiento de la muerte. Todo lo que experimentas es, simultáneamente, una muerte y un nacimiento y, si estás sujeto al fenómeno llamado «tiempo», también estarás sujeto a la muerte.

Lo que se conoce generalmente como «vida» o «vivir» está lleno de incidentes, pero la muerte, que es quizás el acontecimiento vital más significativo, es precisamente lo contrario. Si murieras esta noche, perderías tu identidad y todas tus posesiones, y ninguno de tus planes se materializaría. Por eso la muerte es un problema tan grande. Para la mayoría de nosotros, el nacimiento no es tan preocupante ni muchísimo menos tan aterrador como la muerte. De hecho, nos encantan los nacimientos. Cuando un bebé nace, felicitamos a los padres y luego nos dedicamos a conmemorar sin cesar su nacimiento por el resto de su vida. Hoy en día hay una industria entera dedicada a dar asistencia a los cumpleaños: pasteles, fiestas, sorpresas y, por supuesto, tarjetas de cumpleaños, que están totalmente disponibles con tan solo un clic. Sin tener que mover un dedo, las redes sociales hacen que sea imposible que olvidemos ni un cumpleaños. Ni siquiera el del gato.

A diferencia de nosotros, los grandes maestros mahayana pensaban en el nacimiento como un obstáculo más difícil de superar que la muerte. Nagarjuna, el gran erudito y mahasiddha indio, le dijo a

su amigo, el rey, que, para una persona espiritual, el nacimiento es mucho más perturbador y problemático que lo que la muerte pueda llegar a ser jamás.[5]

Entonces, ¿por qué las personas espirituales valoran la muerte por encima del nacimiento? El nacimiento es el único acontecimiento en esta vida sobre el que no tenemos ningún control en absoluto. Salimos del cuerpo de nuestras madres sin que se nos haya hecho ni una sola pregunta. No tenemos forma de decir dónde nacer, quiénes serán nuestros padres, el día y la hora de nuestro nacimiento, o incluso si deberíamos nacer. Todos estos aspectos no están en nuestras manos.

Saber que hemos nacido no nos ayuda en ninguna etapa de nuestras vidas, mientras que saber que la muerte es inevitable nos urge, continuamente, a apreciar lo que tenemos ahora mismo. Saber que debemos morir nos ayuda a aprovechar al máximo la vida. Saber que la muerte es inminente e inevitable es lo que nos permite amar y permanecer cuerdos. También impide que la vida mundana nos insensibilice y aturda. Para la mayoría de nosotros, la vida es embriagadora; pensar sobre la muerte es quizás el único método disponible para espabilarnos de verdad.

Si has nacido, tendrás que morir; y si estás a punto de morir, tendrás que renacer. ¿Cómo cortamos este juego cíclico de nacimiento y muerte? Alcanzando un estado de despertar. Una vez has «despertado» o te has «iluminado», ya no reúnes las causas y condiciones que conllevan la muerte y el renacimiento. Pero, hasta entonces, renacerás y morirás, una y otra vez.

Dado que el nacimiento y la muerte son inseparables, deberíamos lamentar el nacimiento tanto como lamentamos la muerte. Especialmente hoy en día. Tan solo imagina por un segundo lo que tus hijos tendrán que soportar como adultos. Un día, tu hija entrará

en un centro comercial y le fascinarán todo tipo de tentadoras maravillas —los pintalabios, por sí solos, le resultarán de lo más emocionante, sin mencionar los artículos de papelería. Después de eso, no habrá forma de evitar el mundo del café gourmet y del Starbucks, o la última moda y los centros de bienestar, o el saldo de la cuenta bancaria y el concepto del dinero. ¡Guau! Su vida será dura.

¿Hay un lado positivo de la muerte?

Enfrentarnos a la muerte nos ayuda a apreciar lo que significa estar vivo, pero no hay apenas nadie que piense así hoy en día. La mayoría de la gente moderna vive ciega, ignorando completamente lo inevitable e impredecible que es la muerte.

Naturaleza búdica

Según el Budadharma, la muerte nos enseña una verdad extremadamente positiva: que la naturaleza de la mente de todos y cada uno de los seres sintientes es el Buda; que la naturaleza de mi mente y la naturaleza de tu mente es el Buda.

La naturaleza búdica no es una teoría exótica New Age o un fenómeno ocultista. Dado que tienes la naturaleza búdica, hagas lo que hagas, estés donde estés, la esencia de tu mente es el Buda.

Siente la textura del libro o el aparato que sostienes, escucha lo que ocurre a tu alrededor, siente la suavidad del cojín bajo tu trasero o el peso de tu cuerpo en las plantas de tus pies. Piensa en las palabras que estás leyendo: la esencia de tu mente es el Buda.

La mente que hace todo lo que acabo de mencionar —tu propia mente tan ordinaria— es el Buda. No solo tu mente es el Buda, sino que la mente ordinaria de todos los seres sintientes que tienen conciencia, leen, ven, oyen, saborean y demás, también son el Buda.

Piensa en un vaso de agua embarrada. A pesar de que el agua sea pura y clara, cuando se agita, se mezcla con el barro y lo que vemos es agua embarrada. De la misma forma, nuestra falta básica de atención y conciencia plena agita todo tipo de pensamientos y emociones que embrutecen y se mezclan con nuestra mente clara y pura.

Observa tu mente

Puedes experimentar cómo funciona tu mente en este mismo instante. Para de leer durante tres minutos y observa tu mente.

Ahora, pregúntate:

> ¿Cuánto tiempo ha pasado hasta que un pensamiento ha aparecido en tu mente?
>
> ¿Cuánto tiempo ha pasado hasta que has empezado a pensar en ese pensamiento?
>
> ¿Y cuánto tiempo hasta que has estado completamente perdido en ese pensamiento?

El proceso de un pensamiento que nos lleva a otro nos resulta familiar. Imagina que estás esperando a que un amigo te pase a recoger para llevarte a una fiesta. La emoción empieza a embargarte en cuanto oyes el pitido de una bocina. ¿Quién estará en la fiesta? ¿Qué tipo de comida habrá? ¿Habrá juegos? ¿Será divertida? Y antes siquiera de haber puesto un pie fuera de tu casa, por no hablar de haber llegado a la fiesta, ya estás perdido en ese pensamiento.

La mayoría de nosotros carece de cualquier forma de atención plena, de modo que nunca vemos cómo nuestras mentes se enmarañan en las preocupaciones burdas de nuestras emociones y cuerpos sobre amigos, familia, valores, filosofías, sistemas políticos, dinero, posesiones y relaciones. Durante todas nuestras vidas, la conciencia que es nuestra naturaleza búdica está cegada, diluida, aturdida,

borrosa y aburrida por pensamientos desatados. Acabamos tan saturados de pensamientos, confusiones, expectativas y complicaciones que es como si la naturaleza de nuestra mente no existiera.

En el momento de la muerte, ya seas un practicante budista veterano, el director ejecutivo de Google, un inversor de Wall Street o un materialista de cualquier tipo, el proceso natural de morir forzará tu mente a separarse de todo lo que hayas conocido. Evidentemente, esto significa separarte de tus amigos, familia, casa, el parque y el gimnasio, pero también quiere decir separarte de la única cosa que ha estado contigo toda tu vida, veinticuatro horas al día, siete días a la semana, incluso mientras duermes: tu cuerpo. Cuando mueres, todo tu cuerpo, incluso sus elementos más sutiles (tierra, agua, fuego, aire, espacio) y sentidos deben quedarse atrás.

Mientras estás vivo, todo lo que piensas que ves, oyes, saboreas, tocas, etc., está filtrado por tus sentidos —ojos, oídos, lengua, cuerpo y demás. En el momento en el que tu mente experimenta una percepción, no solo ya ha pasado por tus órganos sensoriales y por tu conciencia, sino que también ha estado condicionada por tu educación y cultura. Este proceso de filtrado es lo que posibilita gran parte de la vida.

Imagina que te despiertas una mañana y te encuentras en un lugar extraño. Frente a ti, hay un muro de color crema en el que se han pintado dos semicírculos y dos círculos negros. Al instante, en base a tu educación y exposición a la publicidad, tu mente interpreta lo que ve como «COCO». (En especial si eres un nuevo rico y no sabes nada sobre perfumes. Al no haber oído acerca de D.S. & Durga, podrías pensar que Coco Chanel es el mejor perfume del mundo).

Mientras estamos vivos, todo lo que percibimos es interpretado por nuestros condicionamientos y educación (o su ausencia). Así es



Estatua del Buda en el Parque Nacional de Seoraksán, Corea del Sur.

como podemos nombrar olores familiares, como la madera de sándalo, la lavanda y el hedor a orina estancada en un lavabo público. Es también así como identificamos las cosas. Si se trituraran unas hojas de roble para que parecieran té y se empaquetaran en una caja de Fortnum & Mason etiquetada con un nombre exótico, mucha gente correría a comprarla sin siquiera plantearse a qué sabe.

Al morir, las leyes de la naturaleza podan tus sentidos físicos y la mente queda desnuda y completamente sola. Como ya no tienes ojos hechos de carne y hueso, todo lo que percibes es puro, sin filtros. Sin ojos con los que filtrar tus percepciones, «COCO» en el muro color crema parecerá bastante diferente.

El budismo nos dice que, para un practicante espiritual, este momento de desnudez completa —el momento de la muerte— es sumamente valioso. Al morir, las fuerzas de la naturaleza nos ayudan a apreciar, reconocer y aferrarnos a la naturaleza innata que siempre ha estado dentro de nosotros: el Buda. El momento de la muerte es especialmente valioso si el practicante ya está familiarizado con la naturaleza de la mente. Por eso los budistas desarrollan, mientras están vivos, los talentos y habilidades necesarios para aprovechar al máximo las oportunidades que la muerte ofrece de manera natural.

El momento de la muerte es especialmente crucial para los practicantes tántricos porque, aunque no hayas conseguido alcanzar la iluminación mientras estás vivo, has desarrollado las habilidades que necesitarás para tener éxito al morir.

La certeza e incerteza de la muerte

Para bien o para mal, una vez hemos tropezado con la vida mediante el proceso que llamamos «nacimiento», la única cosa de la que podemos estar seguros es el hecho de que vamos a morir. Pero lo que

ninguno de nosotros sabe con certeza es en qué momento preciso ocurrirá la muerte, y esta inquietante yuxtaposición es la que hace que contemplar la muerte sea tan fascinante. La certeza de que moriremos es suficientemente terrible, pero la incerteza de cuándo será nuestra muerte es mucho peor (como comprar un collar de Tiffany carísimo sin saber si podremos ni siquiera ponérnoslo algún día).

Paradójicamente, es la incertidumbre del momento de la muerte lo que nos fuerza a hacer planes. Estar tan inseguros e incómodos nos lleva a llenar de compromisos nuestros días. Pero por mucho esmero que pongamos en elaborar nuestros planes, no hay ninguna garantía de que ninguno de ellos ocurra. El hecho de acordar verte con un amigo el viernes en Londres no implica que el encuentro vaya a suceder; un número cualquiera de imponderables podría interponerse. Lo más probable es que ninguno de tus planes salga exactamente como esperas; ni el futuro de tus hijos, ni la jubilación de tus abuelos, ni tu nuevo apartamento, ni ese negocio perfecto, ni tus vacaciones de ensueño. Podrían acabar en un fracaso absoluto o superar tus mejores expectativas. Después de todo, lo inesperado no tiene por qué ser malo. La clave es que, hagas lo que hagas, sin importar cuánto esfuerzo dediques a planificar y agendar, nunca puedes estar seguro de que algo de eso ocurra. Por muy fuerte que sea tu creencia en que las cosas siempre acaban saliendo bien, eso rara vez ocurre. De modo que el sufrimiento que sientes cuando tu agenda se desmorona es del todo autoinfligido.

Hacer planes y concertar citas también es una forma muy eficiente de consumir tu futuro. Piénsalo. Cada minuto que reservas para una reunión o una actividad se agota mucho antes incluso de que llegue. Y al agendar esa cita, tendrás ahora el sufrimiento adicional de tener que asegurarte de que tu plan salga bien.

Una de las razones principales por las que practicamos el Dharma es para prepararnos para una muerte certera. Para algunos, es la única razón por la que lo practican, pero esa razón por sí sola hará que su práctica del Dharma tenga sentido. Hoy en día, varios aspectos del Dharma, como la práctica de atención plena (*mindfulness*), se están haciendo más y más populares, pero rara vez como preparación para la muerte y desde luego no como preparación para lo que hay más allá de la muerte. La gente moderna medita bajo el sol por todas las razones excepto por la más importante. ¿Cuántos estudiantes de vipassana se preparan para la muerte? ¿Y cuántos practican porque quieren acabar de una vez por todas con el ciclo de muerte y renacimiento? La mayoría de las personas meditan porque quieren convertirse en mejores jefes, encontrar pareja, sentirse felices o porque anhelan una vida y una mente en calma y sin estrés. Para ellos, la meditación es una forma de prepararse para la vida, no para la muerte, y por lo tanto no es menos mundana que otras ocupaciones terrenales como comprar, salir a comer fuera, hacer ejercicio y socializar.

Si todo lo que te importa es aprender a relajarte y desconectar, es probable que la meditación no sea tu mejor opción. En vez de meditar, fúmate un puro; es una forma de relajarte mucho más sencilla y efectiva que la meditación. Sírvete un vaso de un buen whisky de malta. O navega por tus redes sociales. Estar sentado con las piernas cruzadas y la espalda recta mientras observas cómo inspiras y expiras no solo es sumamente aburrido, sino que, para muchos de nosotros, enseguida resulta físicamente doloroso. La mayoría de los «meditadores» acaban pasando más tiempo preocupados por si realmente están siendo conscientes que, de hecho, practicando. Y toda esa preocupación no puede ser buena para tu presión arterial, ¿no?

La vida está llena de sorpresas. Si estás leyendo este libro para prepararte para la muerte de un ser querido en estado terminal, por muy joven que seas o por mucho que goces de buena salud, no hay ninguna garantía de que no seas tú quien fallezca antes. Por lo tanto, lo mejor que puedes hacer es estar preparado para cualquier cosa y ser completamente consciente de las realidades de samsara. Pero si, en cambio, te aferras a tus expectativas y suposiciones ciegas, si permaneces ajeno a cómo son las cosas en realidad, si eres codicioso, estúpidamente despreocupado y sigues esperando que tus planes mundanos funcionen a la perfección, cuando ocurra lo peor, tu sufrimiento será insoportable y no podrás hacer nada para evitarlo.

Preparación para la muerte y más allá

El Buda dijo que la suprema atención plena consiste en recordar que la vida es efímera y la muerte, inevitable.

De todas las huellas
la del elefante es la suprema;
de todas las meditaciones contemplativas
la de la muerte es la suprema.[6]

Algunos saben de forma intuitiva que sus vidas se están acabando. Aunque sean jóvenes, gocen de buena salud y no haya razón lógica alguna para que fallezcan, sienten que la muerte está cerca. Otros saben que perecerán porque les han diagnosticado una enfermedad incurable y terminal. A menos que sean practicantes espirituales, es en estos momentos en los que a la mayoría les entra el pánico, se deprimen y pierden la esperanza. Sin embargo, en vez de dejarse llevar por el pánico, la mayoría de practicantes espirituales reconocen que la muerte es su gran oportunidad para intensificar y mejorar la práctica del Dharma e ir reduciendo paulatinamente todas las actividades sin sentido que llenan sus vidas mundanas.

Tanto si sabes que solo te quedan unos meses de vida como si piensas que tienes toda la vida por delante, la muerte es una realidad

que deberás afrontar tarde o temprano. Y, según las enseñanzas budistas, cuanto antes la afrontes, mejor.

Afronta el hecho de que morirás

La muerte destruye al hombre: la idea de la muerte lo salva.[7]
E. M. FORSTER

Lo primero que debes hacer es convencerte de que, aunque no tengas ni idea de cuándo pasará, morirás.

Muere gente cada día. Todos nos encontramos junto al lecho de muerte de un ser querido en algún momento en nuestras vidas. Y, sin embargo, ¿cuántos creemos realmente que la muerte nos ocurrirá también a nosotros?

Una reacción común al recibir la noticia de que estamos a punto de morir es la de sentirse engañado y traicionado. Inconscientemente pensamos: «¿Por qué me ocurre esto a mí? ¿Y por qué ahora? ¡Soy joven, no tengo noventa y nueve años! Si fuera mayor lo entendería porque sin duda sería mi hora de morir. ¿Pero por qué ahora? ¡Mi vida apenas acaba de empezar!»

Así que la primera preparación para la muerte es convencerte de que, aunque no tengas ni idea de cuándo ocurrirá, es absolutamente innegable que morirás.

En segundo lugar, no eres la única persona que ha tenido que afrontar la muerte. Todos debemos morir, así que no hay nada injusto al respecto.

...cuando pienses «¡Me estoy muriendo!», visualiza al gurú, el Señor de los Sabios, sobre tu coronilla y genera una fe profunda. Entonces piensa: «No soy solo yo: todos los seres sintientes están sujetos a la ley de la muerte, nadie está exento. Aunque

> *hayamos vivido incontables nacimientos y muertes aquí en samsara, solo hemos conocido el sufrimiento de la muerte, y todos esos nacimientos han estado vacíos de significado. ¡Pero ahora me aseguraré de que esta muerte tenga sentido!»*[8]
>
> DILGO KHYENTSE RINPOCHE

El proceso de morir empieza en el momento en que nacemos. Nadie espera que un bebé salga del vientre de su madre y escriba su testamento. Pero a medida que envejecemos (a los cincuenta, quizás, o mejor aún, a los cuarenta), deberías pensar con detenimiento sobre lo que deseas hacer y lograr antes de morir.

Vive la vida al máximo

Intenta disfrutar la vida. Ve al Machu Picchu, o a Madagascar, o a donde sea que siempre hayas soñado ir. Sé realista con respecto a lo que necesitas comprar y poseer. Pregúntate: ¿de verdad necesito otro Ferrari? ¿De verdad necesito tanto dinero en el banco? Recuérdate que ocuparte de juguetes caros y de cuentas bancarias suele generar más estrés que alegría (a no ser, por supuesto, que seas un filántropo y que estés planeando dar todo ese dinero a una buena causa).

Empieza a mirar y a relacionarte con todas las cosas y todos aquellos que te rodean como si estuvieras viéndolos por última vez.

Lidia con todos los problemas pendientes o las disputas que haya en tu familia o entre amigos; ahora es el momento de solucionar cualquier malentendido y resolver los malos sentimientos.

Sobre todo, la mejor preparación para la muerte es vivir una vida plena. Disfruta del mejor té del mundo, elaborado como es debido y no lo bebas en un vaso de plástico. Vístete con la ropa con la que siempre has soñado. Lee los libros que siempre has querido leer. Haz todo lo que siempre has querido hacer, aunque sea escandaloso o

detestable. Y hazlo ahora, porque quizá nunca tengas otra oportunidad.

Compra con conciencia y escribe tu testamento

A nosotros, los seres humanos, nos encanta el confort, y todos y cada uno de nosotros queremos ser felices. Esa es la razón por la que dedicamos tanto esfuerzo en acumular dinero y bienes materiales. ¿No es irónico que todo lo que hacemos para sentirnos cómodos y a gusto acabe siendo causa de estrés y angustia inacabables?

Si posees dinero y propiedades, decide cómo deberían ser usados cuando te mueras; resuelve tus asuntos materiales y escribe un testamento. Quizá podrías dar tus bienes materiales y tu casa a tus hijos, o a tus sobrinas, o a tus primos. O a una fundación contra la desaparición de los leopardos. O a la investigación contra el cáncer.

Intenta actuar de forma más consciente. Cuando compres, mantente lúcido. Deja de comprar y acumular objetos inútiles (no seas acaparador). Si quieres planear e invertir a largo plazo, hazlo sabiendo que podrías morir antes de que esas inversiones den fruto.

Lazos familiares

Para muchos de nosotros, las relaciones familiares son la principal causa de problemas, en especial al acercarnos a la muerte. En lugares como China, la familia sigue siendo una unidad social importantísima. Actualmente, las ideas tradicionales con respecto a los roles familiares perpetúan expectativas culturales y sociales muy rígidas, a menudo represivas. Los padres deben cumplir siempre con las obligaciones que los padres chinos han cumplido siempre, y los hijos deben vivir como han vivido siempre los hijos chinos, para complacer a sus padres. Pero ¿son beneficiosos estos enredos familiares?

Se espera que los padres mantengan a sus hijos, cueste lo que cueste. Pero ¿lo que los niños necesitan en realidad es la devoción de sus padres? ¿Les ayuda en algún sentido? Habiendo dedicado al menos dos décadas criando a sus hijos, muchos padres chinos deben lidiar con un nivel más de enredos familiares cuando los nietos empiezan a aparecer. ¿No debería esta implicación parental agotadora tener una fecha de expiración?

Los niños chinos soportan la misma presión que sus padres para estar a la altura de las expectativas sociales, incluyendo responsabilizarse de sus padres a medida que envejecen. Pero, de hecho, cualquiera que aspire a ser un ser humano decente debería, por voluntad propia, hacer todo lo posible para cuidar a sus padres, familia y amigos.

Por supuesto, no hay ninguna razón para no disfrutar de la vida familiar, pero en lo que respecta a la preparación para la muerte, intenta participar en ella de forma consciente. Recuerda siempre que tarde o temprano morirás y desde esta perspectiva intenta observarte en tu vida familiar. Si ese «observador» está siempre consciente de cómo te comportas, piensas y actúas, tus obligaciones y apegos familiares serán menos limitantes.

Hagas lo que hagas, recuerda siempre que la muerte, que es impredecible pero certera, está a la vuelta de la esquina, y que cuando mueres, mueres solo. Así que intenta que el «observador» te ayude a evitar empantanarte en demasiadas espinosas complicaciones emocionales de familia.

Canta OM MANI PADME HUM

La preparación ideal para la muerte es estudiar a fondo todas las enseñanzas del Buda sobre el refugio, la bodhichitta y el origen

dependiente. Por desgracia, la mayoría de gente moderna no tiene tiempo para estudiar. Así que, ¿qué puedes hacer? Puedes cantar OM MANI PADME HUM. Los que estéis más familiarizados con la tradición budista china, podéis cantar NAMO GUAN SHI YIN PUSA; o si preferís una tradición budista japonesa, ON ARORIKYA SOWAKA. Si os atrae más la tradición theravada tailandesa, podríais cantar BUDDHO.[9]

Seas budista o no, el momento de la muerte en sí es crucial. Es entonces cuando debes hacer la más simple y poderosa de las prácticas, que es cantar OM MANI PADME HUM. Así que, como preparación para el momento de la muerte, ¿por qué no empezar a cantar OM MANI PADME HUM ahora? Si quieres, puedes sugerir este método a cualquiera que también quiera prepararse para la muerte. Ayuda, de verdad.

¿Qué hace que el mantra OM MANI PADME HUM sea tan poderoso? La causa de todo nuestro dolor y sufrimiento en esta existencia humana radica en no saber que la vida y la muerte son ilusiones; o, dicho de otra manera, que los bardos de la vida y de la muerte son meras proyecciones. Imaginamos que todo lo que vemos y vivimos existe de verdad, a partir de ahí malinterpretamos nuestras percepciones y, como resultado, sufrimos. Las seis sílabas de OM MANI PADME HUM están directamente conectadas con las «seis puertas de proyección». Y es a través de estas seis puertas que creamos las proyecciones que conforman las ilusiones de la vida, la muerte y los bardos.

¿Qué es el *bardo*?

Bardo es una palabra tibetana que significa «entremedio» y a menudo es traducida como «estado intermedio». Para exponerlo simplemente, el bardo es lo que hay entre dos fronteras ilusorias. Por

ejemplo, este mismo momento existe entre las fronteras del pasado y el futuro; en otras palabras, hoy existe entre ayer y mañana. Al mismo tiempo, debemos siempre recordar que todo es una ilusión, incluidos los bardos, así que no hay fronteras reales que dividan el pasado del presente o el presente del futuro. Esto es fundamental.

Uno de los bardos más importantes y profundos se encuentra entre el principio del período durante el cual somos completamente inconscientes de la existencia de nuestra naturaleza búdica inherente y el momento en el que despertamos a ella, lo que los budistas describen como «iluminación». En otras palabras, a todo lo que pasa entre «no reconocer» y «reconocer» la naturaleza búdica lo llamamos un «bardo». Dentro de este gran bardo hay una miríada de pequeños bardos, incluyendo el «bardo de esta vida». Este bardo es de una importancia crucial para la gente corriente como nosotros porque es donde tenemos mayores oportunidades para decidir o cambiar nuestra dirección.

Las seis puertas de proyección crean la experiencia que tenemos de cada uno de los seis reinos.[10] Las proyecciones y experiencias causadas por el deseo y la necesidad llevan al reino humano; el orgullo, al reino de los dioses; los celos, al reino de los asuras; la confusión e inconsciencia conducen al reino animal; la avaricia y la codicia, al reino de los pretas, los «espíritus hambrientos»; y la ira lleva a los reinos infernales. Mientras vivimos, los seres humanos experimentamos constantemente cada una de estas proyecciones, y por lo tanto no necesitamos imaginar cómo sería renacer en uno de los otros reinos.

Toma refugio

Si tus gustos espirituales se inclinan hacia el budismo, una preparación sumamente importante y efectiva para la muerte es tomar



La estatua del Buda en la Estupa Mahabodhi en Bodhgaya, India.

refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, idealmente desde ahora hasta que alcances la iluminación.

La gente pregunta a veces si es necesario ir a la India o a los Himalayas para encontrar un gurú y poder así tomar refugio como es debido. No, no hace falta.

¿Qué es tomar refugio? El corazón de la toma de refugio es la confianza. Te refugias tomando la decisión consciente de confiar en que el Dharma es la verdad irrefutable. Decides creer en la verdad de que todas las cosas compuestas son efímeras, de que todas las emociones son dolor, etc.[11] Y decides rendirte a la verdad del Dharma, al Buda (que enseñó esa verdad) y a la Sangha (tus compañeros practicantes que también se han rendido a esa verdad). Una vez te hayas rendido de todo corazón y de forma incondicional a la verdad de la Triple Joya, habrás tomado refugio.

No tienes por qué pasar por el ritual tradicional de refugio si no quieres, pero mucha gente cree que participar en una ceremonia les ayuda a mejorar su comprensión de lo que es de hecho tomar refugio. El ritual también te da la confianza de creer que estás realmente rendido a la verdad. Sin embargo, a menos que lo desees en especial, no tienes que tomar refugio en presencia de un maestro budista, un monje o una monja. Tu testigo puede ser cualquiera que haya tomado refugio, como por ejemplo tu vecino de al lado. Todo lo que tienen que hacer es recitar los versos de refugio, que luego debes repetir en voz alta. El aspecto crucial de este ritual es que, mientras recitas los versos, debes sentirlos de verdad. Por supuesto, la presencia de un testigo o de tu maestro puede ayudarte a fortalecer tu resolución de estudiar y practicar, pero su participación no es estrictamente necesaria. Si lo prefieres, puedes tomar refugio a solas. Todo lo que debes hacer es recitar un verso del refugio en presencia de una estatua o pintura del Buda, o simplemente imaginando que el Buda está enfrente de ti y que mentalmente tomas refugio en la Triple Joya.

Cómo tomar refugio de forma sencilla

Empieza por poner un texto budista, como el Abhidharma o un sutra del Prajnaparamita, sobre una mesa limpia. Si tienes una estatua del Buda, colócala al lado del sutra. Si lo deseas, puedes arrodillarte delante de la estatua y el libro, con las manos unidas en un gesto de oración. Esto es solo una sugerencia y del todo opcional. Si arrodillarte de esta forma representa una afrenta a tu formación cultural, o simplemente no quieres hacerlo, entonces no lo hagas.

Al realizar este ritual, si quieres, puedes ofrecer una flor o quemar incienso. Pero, de nuevo, estas ofrendas son totalmente opcionales.

Piensa por dentro o di en voz alta:

Me rindo a la verdad de que:
todas las cosas compuestas son efímeras: este cuerpo mío morirá;
todas las emociones son sufrimiento: como cada una de mis emociones está contaminada por la esperanza y el miedo, no puedo confiar en ellas;
todos los fenómenos carecen de naturaleza inherente: todo lo que pienso que veo es mi propia proyección, en vez de las cosas tal como son en realidad;
me rindo a esta verdad, el Dharma;
me rindo a aquel que expuso esta verdad, el Buda;
y me rindo a todo el sistema que se rige de acuerdo con las leyes de esta verdad, la Sangha.

Si necesitas la seguridad de una fórmula de refugio tradicional, recita el verso que prefieras, o todos ellos, tú decides.

NAMO BUDDHĀYA GURUVE
NAMO DHARMĀYA TĀYINE
NAMO SAMGHĀYA MAHATE TRIBHYOPI
SATATAM NAMAH[12]

Homenaje al Buda, el maestro.
Homenaje al Dharma, el protector
Homenaje a la gran Sangha.
A ellos tres, les ofrezco un homenaje continuo.

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI[13]

Tomo refugio en el Buda.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha.

En el Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema
tomo refugio hasta que alcance la iluminación.
A través del mérito de practicar la generosidad y las otras perfecciones
alcanzaré la budeidad para el beneficio de todos los seres.[14]

Hasta que alcance la esencia de la iluminación,
tomo refugio en los Budas.
Y asimismo tomo refugio en el Dharma
y en la asamblea de bodhisattvas.[15]

Para aquellos que prefieran una tradición taiwanesa

Desde ahora hasta el final de mi vida, yo [tu nombre],
tomo refugio en el Buda,
tomo refugio en el Dharma,
tomo refugio en la Sangha. (3 veces)

He tomado refugio con el Buda.
He tomado refugio con el Dharma.
He tomado refugio con la Sangha. (3 veces)

Para aquellos que prefieran una tradición de la China continental

Vuelvo al Buda y confío en él, prometiendo que todos los seres vivos
entiendan profundamente el gran Camino, y generen la mente Bodhi.
Vuelvo al Dharma y confío en él, prometiendo que todos los seres sintientes
entren profundamente en el Tesoro del Sutra del Tesoro, y que su sabiduría sea vasta como el océano.
Vuelvo a la Sangha y confío en ella, prometiendo que todos los seres sintientes
formen una gran asamblea, en harmonía entre todos ellos.

Tomo refugio en el Buda, por lo que no me precipito en el reino de los seres infernales.
Tomo refugio en el Dharma, por lo que no me precipito en el reino de los espíritus hambrientos.
Tomo refugio en la Sangha, por lo que no me precipito en el reino de los animales.

Prometo no buscar la dicha de los reinos de los seres humanos o divinos,
ni la realización de los shravakas o pratyekabuddhas,
ni la realización del bodhisattva de un estadio oportuno,
sino que buscaré alcanzar la iluminación suprema junto a todos los seres vivos.
Tomo refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, hasta que alcance la iluminación.
Por el mérito que he acumulado a través de la práctica de la generosidad y de las otras perfecciones,
pueda yo alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres que migran.

Que el país permanezca en paz mientras se apaciguan las revueltas armadas.
Que el viento y la lluvia sean templados para que se pueda disfrutar del bienestar y de la comodidad.
Que esta reunión bien disciplinada aspire a cumplir un progreso favorable.
Que todos recorramos los diez estadios del bodhisattva sin dificultad.

Los seres vivos son incontables, prometo salvarlos a todos;
las aflicciones son infinitas, prometo atenderlas a todas;
las puertas del Dharma son inagotables, prometo estudiarlas todas;
el Camino del Buda es insuperable, prometo conquistarlo.

Que este mérito y esta virtud puedan
devolver las cuatro amabilidades,
así como ayudar a aquellos que se encuentran en los tres reinos inferiores de sufrimiento.
Que todos aquellos que vean u oigan estas palabras, generen la mente Bodhi.

Para aquellos que prefieran una tradición japonesa

ON SARABA TATAGYATA HANNA MANNANO NAU KYAROMI[16]

Rindo homenaje a los pies de todos los Tathagatas.

ON BOCHI SHITTA BODA HADA YAMI[17]

OM
Despierto la bodhichitta, «la decisión de obtener la iluminación».

NAMO
Hasta que yo y todos los seres alcancemos la iluminación, tomo refugio en las tres raíces.
Para obtener la budeidad para el beneficio de los demás, despierto la inspiración, la acción y la bodhichitta absoluta.

Para aquellos que prefieran una tradición pali

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI

DUTIYAMPI BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DUTIYAMPI DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DUTIYAMPI SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI

TATIYAMPI BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
TATIYAMPI DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
TATIYAMPI SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI

Me dirijo al Buda como mi refugio.
Me dirijo al Dharma, las Enseñanzas, como mi refugio.
Me dirijo a la Sangha, la Comunidad, como mi refugio.

Por segunda vez me dirijo al Buda como mi refugio.
Por segunda vez, me dirijo al Dharma, las Enseñanzas, como mi refugio.
Por segunda vez, me dirijo a la Sangha, la Comunidad, como mi refugio.

Por tercera vez me dirijo al Buda como mi refugio.
Por tercera vez, me dirijo al Dharma, las Enseñanzas, como mi refugio.
Por tercera vez, me dirijo a la Sangha, la Comunidad, como mi refugio.

El voto del bodhisattva

Si decides que quieres tomar refugio, ¿por qué no aprovechar la oportunidad y tomar el voto del bodhisattva al mismo tiempo? Un bodhisattva es alguien que, de forma consciente, anhela conducir a todos los seres sensibles a la iluminación y felicidad última, y dedica su vida a hacer de ese objetivo a largo plazo una realidad. Todos los grandes bodhisattvas del pasado han tomado el voto del bodhisattva, lo cual es una forma incluso más poderosa de prepararse para la muerte que simplemente tomar refugio. Al prometer guiar a los seres sintientes a la iluminación, te estás involucrando en la mayor de todas las visiones espirituales. No importa cuánto tardes, ni la cantidad de dificultades que debas afrontar, prometes voluntariamente morir y renacer billones de veces para poder alcanzar tu objetivo.

Tomar el voto del bodhisattva también puede ayudarte a demostrarte que te has adentrado de veras en el camino del bodhisattva.



Gran Sutra de la Sabiduría de la Colección de Sutras del Templo Chū sonji.

A menudo se toma este voto con ceremonia, delante de testigos, pero también puedes hacerlo completamente a solas. Tú eliges.

Si decides tomar el voto de manera formal, siéntate con las piernas cruzadas y la espalda recta. Si prefieres hacerlo de manera informal y no quieres sentarte con las piernas cruzadas, hazlo mientras caminas o estás sentado en tu oficina. De nuevo, tú eliges qué método usar.

Empieza por despertar los dos aspectos cruciales de la bodhichitta en tu mente: tu objetivo final, que es despertar a todos los seres sintientes de la ignorancia llevándolos a la iluminación; y la determinación de nunca dejar de trabajar para que la iluminación universal sea realidad.

Promete de todo corazón que nunca dejarás de trabajar para la realización de la bodhichitta y declara inequívocamente que nada ni nadie se interpondrá en tu camino, ni la muerte ni el renacimiento. Por enormes que sean las hazañas que esto implique, estás absolutamente resuelto a conseguir la iluminación de todos los seres sintientes, pase lo que pase. Tu determinación es tan grande que tu propia muerte al final de esta vida resultará poco más que un hipo y no cambiará ni un ápice tu plan.

El voto del bodhisattva

Así como los sugatas del pasado
generaron la aspiración a la iluminación
y gradualmente mantuvieron y practicaron
los preceptos de los bodhisattvas.

Para beneficiar a los seres, también,
generaré la aspiración a la iluminación
y gradualmente, asimismo
seguiré y practicaré esos preceptos.[18]

De hecho, como la gran mayoría de seres sintientes tienen un miedo terrible a la muerte, ¿por qué no transformar tu propio miedo a morir en un camino? Piensa para ti:

Todos los seres sintientes viven bajo la sombra del miedo a morir.
Que yo mismo pueda hacerme cargo de todo su miedo.

Sé que esta vida ya casi ha terminado,
sé que moriré pronto y
sé que en el futuro
experimentaré la muerte millones de veces.
Pero pase lo que pase,
que mi deseo de iluminar a todos los seres sintientes
y mis actividades de bodhisattva no decaigan nunca.

Soy un bodhisattva.
Soy un hijo del Buda.
Como todos los seres sintientes
poseo la naturaleza búdica;
La diferencia es que yo sé que tengo la naturaleza búdica,
mientras que la mayoría de otros seres sintientes no lo saben.

Completamente equipado con el precioso Dharma del Buda,
cumpliré gozosamente con mi deber como bodhisattva,
y llevaré a todos los seres sintientes a la iluminación.

Del mismo modo que existen muchas oraciones de refugio tradicionales entre las que escoger, hay también muchas prácticas de la bodhichitta, como la práctica siguiente originaria de Taiwán.

Despertando la bodhichitta

En *El gran tratado de la perfección de la sabiduría* (Mahāprajnapāramitāśāstra), el amor y la compasión se incluyen en los cuatro inconmensurables. Se les llama «amor inconmensurable» y «compasión inconmensurable», respectivamente. Los cuatro inconmensurables son una práctica diaria muy importante en el budismo tibetano. Muchos budistas tibetanos la recitan durante toda su vida.

Los cuatro inconmensurables

Que todos los seres sintientes disfruten de la felicidad y de las causas de la felicidad.
Que todos estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.
Que nunca se separen de la felicidad que no entraña sufrimiento.
Que todos permanezcan en la gran ecuanimidad que está libre de apego y aversión.

Los cuatro vastos votos

Los seres sintientes son incontables; prometo liberarlos a todos.
Las aflicciones son inacabables; prometo erradicarlas todas.
Los medios del Dharma son inconmensurables; prometo aprenderlos todos.
El Bodhi del Buda es insuperable; prometo alcanzarlo.

Siempre caminando por el sendero del bodhisattva

Que los tres tipos de obstáculos y todas las aflicciones sean eliminadas.

Que alcance la sabiduría y la comprensión verdadera.
Que todos los obstáculos causados por pensamientos negativos y acciones sean suprimidos.
Que siempre camine por el sendero del Bodhisattva, vida tras vida.

Dedicación

Que todo el mérito y virtud adquiridos a través de esta práctica se dediquen a [nombre del fallecido],
correspondan a las cuatro amabilidades superiores,
y alivien el sufrimiento de los cuatro caminos vitales inferiores.

Que todos aquellos que ven y oyen esto
activen la bodhichitta,
y cuando este cuerpo de retribución se acabe,
que nazcan juntos en la Tierra de Gozo Último.

Aspiración

Deseo renacer en la Tierra Pura del Oeste.
Deseo poseer el loto de nueve niveles al igual que mis padres.
Cuando se abra la flor, veré al Buda
y me daré cuenta de que los dharmas no tienen nacimiento.
Los bodhisattvas que nunca regresan serán mis compañeros.

- La traducción al castellano del *Ritual del Voto del Bodhisattva* de acuerdo con la tradición de Patrul Rinpoche se encuentra disponible en: www.lotsawahouse.org/es/tibetan-masters/chatral-rinpoche/bodhisattva-vow-patrul-tradition

Piensa en grande

Desde la perspectiva budista, la mejor forma de prepararse para la muerte es entrar en la inmensa visión de la bodhichitta y pensar en grande. Así, el poder de tu práctica escalará de forma exponen-





Los bodhisattvas se presentan bajo cualquier forma, tamaño y especie, y bajo cualquier modo de vida… y de muerte.

cial. Uno de los principales problemas que la mayoría tenemos respecto a visión de la vida y de la muerte es que no pensamos en grande. Demasiados de entre nosotros (incluso budistas) somos estrechos de miras y cerrados. Sin embargo, al despertar y aplicar la bodhichitta, nuestra limitada percepción del mundo y todo lo que este abarca se vuelven mucho más amplios. Las personas estrechas de miras solo piensan en ellas mismas, en esta vida y en su entorno inmediato. En las pocas ocasiones en las que logran pensar más allá de sí mismos, raramente superan el ámbito de su propia familia. Solo cuando se acerca la muerte se dan cuenta de lo estrechas y egoístas que han sido sus vidas, lo escasos que han sido sus logros con un valor real o duradero, y qué pocos de sus proyectos, que tanto tiempo y energía les han tomado, han resultado enteramente insignificantes o no han llegado a dar fruto. Desde este punto de vista, si hubiera solo una vida, la muerte sería realmente una situación de «ahora o nunca». Así que, ¿es pues acaso sorprendente que en el momento de la muerte, los estrechos de miras estén convencidos de que la única opción es el fracaso? Lo que les falta es un objetivo y una visión a largo plazo, que se extienda durante muchas vidas. Si desarrollaran la determinación de conducir a todos los seres a la iluminación, costara las vidas que costara, se sentirían de forma muy diferente.

Así que intenta pensar más allá de tu círculo inmediato de familia y amigos. Desarrolla un interés genuino por el bienestar de absolutamente todos los seres sintientes, incluyendo a aquellos que no conoces, y especialmente a tus enemigos. Y acuérdate de que, en el contexto del objetivo último de un bodhisattva, tener cuidado del bienestar de los demás significa mucho más que asegurarse, simplemente, de que todo el mundo tenga suficiente comida y un techo sobre sus cabezas. Cuidar a los demás es desear con fervor y rezar

para que todos y cada uno de los seres sintientes alcancen la iluminación. Al realizar este deseo una y otra vez, tu visión se irá ampliando más y más. Así es como se aprende a «pensar en grande».

Prácticas simples para prepararse para la muerte

WOODY ALLEN es citado a menudo por haber dicho:

> *No es que me dé miedo morir, es solo que no quiero estar allí cuando suceda.*

Desafortunadamente para Woody Allen, es probable que esté mucho más «allí» y consciente en el momento de la muerte de lo que ha estado en cualquier otro momento en su vida. Así que, ¿qué le diría a alguien como Woody Allen sobre cómo prepararse para la muerte?

Si estuviera abierto a ello, le mencionaría la gran visión de la bodhichitta sobre el amor, la compasión y el deseo de iluminar a todos los seres sintientes. También le diría que todo aquello que ve, oye, toca y demás —incluyendo el nacimiento y la muerte— es una proyección creada por nuestras propias mentes.

Le llevaría entonces paso a paso a través de una práctica de atención plena para que pudiera acostumbrarse a la idea de que todo es una ilusión proyectada por la mente.

Práctica de atención plena

Woody, mira tu café. Solo míralo.

Si, mientras miras tu café, te descubres pensando en tu coche, solo trae tu mente de nuevo a tu café. Intenta repetir este ejercicio varias veces.

Si lo deseas, ahora puedes ir un paso más allá.

En vez de centrarte en tu café, mira el pensamiento que está pasando por tu mente en este preciso instante.

Solo contempla ese pensamiento. Obsérvalo, meramente.

No permitas que el pensamiento se enrede en tu siguiente pensamiento. No analices el pensamiento, no lo rechaces, no lo adoptes y no te lo tomes en serio.

Un pensamiento no tiene que ser interesante para que merezca la pena contemplarlo. Incluso si el pensamiento es el pensamiento más mundano, banal y aburrido que jamás se te haya ocurrido, solo contémplalo, sin tratar de ajustarlo o mejorarlo.

Esto es lo que le diría a Woody Allen. Y se lo diría una y otra vez.

Poniendo en práctica mi consejo, Woody, te darás cuenta de lo poderosa que es en realidad la mente. También verás por ti mismo que es la mente la que continuamente crea proyecciones, y la mente la que olvida al instante lo que acaba de hacer. Verás cómo la mente empieza a creer que todo lo que percibe fuera de sí misma es real y está «allí», para luego olvidar que ha creado esas proyecciones ella misma.

Una vez la mente está convencida de que todo está «fuera» y «separado», empieza a aprender cómo alienarse a sí misma de sus propias proyecciones. Convencida de que está enteramente separada de lo que ve, la mente proyecta todo tipo de ideas y conceptos y, seguidamente, se lanza a su búsqueda. Así, es la mente la que proyecta el concepto de «dios», y es la mente quien lo persigue en círculos, tratando de encontrar ese dios. ¡Qué masoquista es la

mente! Es como si quisiera sentirse alienada de dios, solo para tener algo a lo que rezar.

Una vez te hayas dado cuenta de que todo lo que ves está proyectado por tu propia mente, estás en el buen camino para entender que «todo» necesariamente incluye el nacimiento, la muerte, vivir y morir. Esta información y práctica te ayudará a soltar el apego a tus ideas sobre qué es realmente «vivir». Empezarás a darte cuenta de que la vida y vivir simplemente forman parte de otra ilusión.

Dicho esto, Woody, te recomiendo encarecidamente que vayas a tu club favorito de jazz y escuches la música que adoras. ¡No pierdas el tiempo! Gasta todo tu dinero haciendo todo aquello que siempre quisiste hacer. Y trata de hacer felices a los demás también, porque hacer felices a los demás te hará feliz.

Esto es lo que le diría a Woody Allen.

Aplica conciencia

Como cualquier momento de la vida también implica una pequeña muerte, la vida misma nos brinda múltiples oportunidades para vislumbrar la muerte. Hoy en día la mayoría de personas están tan distraídas que pocas logran aprovechar al máximo estas oportunidades. Sin embargo, hay una manera de relacionarse con las pequeñas muertes de la vida que te ayudarán a prepararte para la muerte de tu cuerpo al final de esta vida.

Todo lo que debes hacer es fijarte en que hay muerte en todo lo que haces y en cada momento: en una relación, un matrimonio, una forma de vida, en una taza de café casi vacía. En muchos sentidos, este método parece demasiado simple para ser verdaderamente efectivo. Pero a pesar de ello, esta mera conciencia es la clave para entender que la muerte es parte de cada momento de la vida.

Aprende cómo estar consciente sin sentir que siempre debes hacer algo. Simplemente fíjate.

Irónicamente, los cambios y muertes que experimentamos en vida son mucho más beneficiosos que perjudiciales. Aun así, siempre hacemos un gran drama por todo, en especial por los cambios que etiquetamos como «malos». Así que aprende a disfrutar y apreciar la vida en vez de amargarte por las cosas sobre las que no tienes absolutamente ningún control.

Práctica del sueño

Sean cuales sean tus creencias o tu práctica espiritual, aspira siempre a reconocer que tus sueños son solo sueños. Date cuenta cuando sueñas de que estás soñando. El gran error que todos cometemos en cada una de nuestras muchas vidas es imaginar que todo lo que experimentamos es real. ¡Deja de cometer ese error!

Cuando te duermas, simula el momento de la muerte forzándote a creer que estás a punto de morir. Si lo deseas, intenta el siguiente método, que está basado en la práctica de la aspiración.

Para no budistas

Cuando te acuestes para ir a dormir, piensa para ti: es posible que esta noche muera. Esto podría ocurrir. Tal vez no vuelva a despertarme nunca.

Perdona a los que necesites perdonar.

Olvida todo lo que deberías olvidar.

Trae a la mente cualquier cosa que te calme y relaje. Puede ser una hoja cayendo o un pato graznando.

Sobre todo, desea que tú y cualquier otro ser sintiente tengáis y experimentéis todo lo que sea bueno. De hecho, si puedes centrarte



Buda acostado.

en preocuparte por los demás más que por ti mismo, no solo te traerá una gran alegría, sino que al mismo tiempo te asegurará que tú mismo estás bien atendido.

Mientras te duermes, la conciencia de tu cuerpo —lo que tus ojos ven, lo que tu nariz huele, lo que tu lengua percibe, y así sucesivamente— quedará separado por el sueño.

Cuando te despiertes, imagina que has renacido y que una nueva vida acaba de empezar.

Observa cómo reconectas con tus sentidos y objetos sensoriales.

Fíjate en el canto del mirlo, huele tu fuerte aliento matutino, percibe el sabor que la noche ha dejado en tu boca.

Piensa para ti: el mundo en el que me he despertado no durará para siempre.

Mira tu nueva mesa y ese paquete de exquisitos artículos de escritorio japoneses sin abrir. Usa ambos y disfrútalos ahora, podría ser tu última oportunidad.

Para budistas

Si lo deseas, sigue una antigua tradición budista e imagina que todos los Budas y bodhisattvas se han reunido en tu almohada. Entonces, justo antes de acostarte, ofréceles una postración.

Si quieres emular la famosa posición reclinada de Buda, recuéstate sobre tu lado derecho cuando te vayas a dormir.

Piensa:

> Quiero hacer buen uso del sueño de esta noche.
> Me rindo al Buda, al Dharma y la Sangha.
> Quiero que el sueño de esta noche sea beneficioso y significativo tanto para mí como para los demás.

Mientras te duermas, piensa:

> Estoy muriendo;
> la conciencia de mis sentidos se está disolviendo.

Cuando te despiertes, piensa:

> He renacido.
> Anhelo hacer buen uso de esta vida fugaz.
> Para mi beneficio y para el de los demás.

Para practicantes tántricos

Aspira a percibir y experimentar la luminosidad de la simple cognición. Como el proceso de dormirse ofrece una oportunidad excelente para reconocer esta luminosidad, aspira con vehemencia a simplemente «conocer». En la muerte, todos tus mecanismos sensoriales se disolverán, lo que significa que esta «simple cognición» estará totalmente inalterada por tus sentidos o tu reacción a los objetos sensoriales. Todo lo que quedará será tu mente.

Así que, teniendo presente la práctica del dormir que acaba de ser descrita, visualiza un loto en el centro de tu corazón en el que está sentado tu gurú, que es la encarnación de todos los Budas. Luego, mientras te quedas dormido, piensa solo en tu gurú.

Cómo se preparan los budistas para la muerte

Con las manos vacías llegué al mundo,
descalzo lo dejo atrás,
mi venir, mi partir:
dos simples sucesos
que se enredaron.[19]

KOZAN ICHIKYO

LOS BUDISTAS consideran la muerte como una tremenda oportunidad espiritual, ¿pero por qué?

Sin tener que hacer nada de nada, los procesos que naturalmente experimentamos cuando morimos nos posicionan cara a cara con la base de la liberación. El gran Chogyam Trungpa Rinpoche ofreció la famosa descripción de esta base como la «bondad fundamental de un ser humano». En el momento de morir, la mente se separa del cuerpo y, en menos de un segundo, cada uno de nosotros experimenta la desnudez de su naturaleza búdica, tathagatagarbha. En esa fracción de segundo, si se señala y se reconoce la base de la liberación, nos liberamos.

En otras palabras, si mueres en un contexto favorable, si una persona preparada está presente en el momento de la muerte para presentarte tu naturaleza búdica, y si estás receptivo a esta presen-

tación, puede que te liberes. Así que sí, el momento de morir ofrece una inmensa oportunidad.

El hecho de que se te señale la base de la liberación ejerce una poderosa impresión en tu alaya. Así que incluso si no te liberas en el momento de la muerte, cuando en tu próxima vida oigas palabras como «naturaleza búdica», o «tathagatagarbha», «bondad fundamental de un ser humano» o «base de la liberación», te serán familiares o sentirás como un *déjà vu*. Ambas cosas son señales de que quizá seas un buen recipiente para la práctica mahasandhi.

Ahora mismo, tu naturaleza búdica está envuelta en el capullo de tu cuerpo físico, en las etiquetas y nombres que atribuyes a todos los fenómenos, en las diferencias que haces, y en tus hábitos, cultura, valores y emociones. El único propósito y objetivo del Dharma del Buda es desembarazarnos y liberarnos de este capullo. Pero para comprender plenamente esa liberación, primero tenemos que conocer la base de la liberación.

¿Qué es la «base de la liberación»?

Es algo así: imagina que estás sentado en el sofá de un pequeño salón. De repente, lo único que quieres hacer es bailar, así que trasladas el sofá al comedor. Puedes desplazar el sofá porque, por muy pesado y voluminoso que sea, el sofá es móvil, y el espacio por el que lo transportas está naturalmente despejado.

Dicho de otro modo, la base de la liberación —también conocida como «base del despertar»— es como el estado de soñar despierto. Cuando tenemos una pesadilla, por muy horripilante que sea la experiencia, en realidad no pasa nada porque, en el momento en que nos despertamos, la pesadilla se desvanece sin dejar rastro. El hecho de que no pase nada es la «base de la liberación», «naturaleza

búdica». Así que, si no hay arañas en tu cama antes de que te metas en ella, cuando te vayas a dormir, mientras duermas y cuando te levantes, por muy grandes y peludas que fueran las arañas en tu pesadilla, ni ha habido ni habrá nunca una araña en tu cama. En otras palabras, tú no eres tu sueño. Nadie sueña constantemente, solo a veces, y como tú no eres tu sueño puedes despertarte. Si fueras tu sueño, nunca podrías despertar.

Es la «base de la liberación» lo que hace posible que despertemos del sueño ilusorio de esta vida. Para un budista moribundo, saber que se nos brinda la oportunidad de despertar en la base de la liberación cuando morimos es sumamente alentador. Nos recuerda que el momento de morir es nuestra gran oportunidad para despertar y liberarnos.

Pero, por supuesto, todos estos ejemplos y argumentos se basan en conceptos específicamente budistas. A menudo me pregunto si alguien que no sea budista y por lo tanto no está familiarizado con la jerga budista utilizada para describir estos métodos, sería capaz de beneficiarse de la oportunidad que la muerte ofrece. Quizá la muerte solo puede resultar una oportunidad desde la perspectiva budista.

Corta todos los enredos mundanos

Los grandes yoguis budistas del pasado, como Milarepa, solían desear con todo su corazón morir en un lugar solitario y completamente solos.

> *Nadie que me pregunte si estoy enfermo,*
> *Nadie que me llore cuando muera:*
> *Morir solo en este paraje solitario*
> *Es todo lo que un yogui puede desear.*[20]

Que los hombres no sepan que he muerto
Ni los pájaros vean mi cadáver descomponiéndose.
Si llego a morir en este retiro en la montaña,
Los deseos de este hombre sencillo se cumplirán.[21]

Como practicante budista, aunque bien sepas que la muerte es inminente e inevitable, es muy probable que tu día a día esté lleno de reuniones de negocios y eventos sociales. Tengas las creencias que tengas, siempre habrá un plan para las vacaciones de verano, o una Navidad en familia, o una cena de Acción de Gracias o una fiesta de cumpleaños. Pero, como ya he mencionado, no hay ninguna garantía de que tus planes se acaben cumpliendo. Aferrarse a la idea de que todo saldrá bien únicamente aviva el fuego de la decepción. Recuérdalo, esta es una idea importante. La mayor parte de los problemas más graves de la humanidad surge de la esperanza ciega y de la asunción infundada.

A medida que la muerte se acerca, intenta abandonar tus preocupaciones mundanas. Deja de inquietarte por tu familia. Deja de hacer planes. Deja de pensar sobre lo que no has logrado cumplir y todos los compromisos de tu agenda.

Si eres valiente y tienes coraje y si tu situación te permite escoger, lo mejor suele ser no informar a tu círculo más amplio de amigos y conocidos de que te vas a morir. Es especialmente importante para la gente espiritual distanciarse de preocupaciones mundanas innecesarias que podrían generar inquietud y angustia en el momento de la muerte. Los practicantes tántricos deberían, por supuesto, decírselo a su gurú y a sus amigos espirituales cercanos que quizá puedan ofrecer ayuda y apoyo espiritual durante el proceso de muerte y lo que sigue. Pero intenta mantenerte al margen de tus amigos y familia mundana. Los hijos, hermanos, hermanas, madres y padres no budistas difícilmente reconocerán el aspecto espiritual

de tu muerte, y su dolor y su pena podrían distraerte fácilmente y preocuparte.

Las enseñanzas budistas recomiendan que, cuando la muerte se acerca, tendríamos que seguir el ejemplo de un ciervo herido y retirarnos a un lugar solitario. Sin embargo, lo más común hoy en día es que sea muy improbable que podamos escoger morir solos. ¡Imagina el escándalo público diseñado por los medios de comunicación, las teorías conspiranoicas y los litigios que sucederían al descubrimiento de un cuerpo en descomposición, semanas después de la muerte! Para la mayoría de nosotros, morir en completa soledad será imposible. Pero lo que sí podemos controlar es quién sabe de nuestra muerte inminente y quién no.

Confiesa

Recuerda cada uno de tus actos y pensamientos vergonzosos, egoístas y negativos y confiésalos todos. Si eres un practicante tántrico, también recuerda y confiesa los samayas, votos y compromisos que hayas roto. Si puedes, haz la confesión cara a cara frente a un lama o bien un hermano o hermana de Dharma. Si ninguna de las dos opciones es posible, haz tu confesión mentalmente. Entonces toma refugio y renueva tus votos de bodhisattva. Idealmente, los practicantes tántricos deberían pedir a un hermano o hermana vajra que siguiera al mismo gurú que atestiguara su reafirmación de los votos de bodhisattva y vajrayana.

Recuérdate qué está a punto de pasar

Empieza recordándote qué sucede durante el «doloroso bardo del morir». Los estadios de disolución se describen en la página 150.

Recuérdate que esos estadios podrían darse todos a la vez, o uno después del otro, o en un orden diferente, dependiendo de tu situación particular. Por eso es vital que te familiarices con todos los detalles antes de morir. Si sabes que te vas a morir muy pronto —por ejemplo, porque te acaban de diagnosticar una rápida enfermedad terminal— deberías refrescar estas enseñanzas de inmediato para que sepas qué está pasando durante la muerte.

Toma refugio y genera la bodhichitta

Para los budistas, la respuesta más fácil a la pregunta «¿cómo debería prepararme para la muerte?» es tomando refugio y despertando la bodhichitta.

La base de tu preparación para la muerte es tomar refugio, que te introducirá a gran parte de lo que necesitas saber y hacer. Despertando la bodhichitta y «pensando en grande», encontrarás el coraje y la determinación para continuar trabajando para alcanzar la meta de la iluminación de todos los seres sintientes, incluido tú mismo, pase lo que pase. Tu firme voluntad de morir y renacer billones de veces para continuar ayudando a los seres que sufren pondrá en perspectiva la muerte. Entonces, cuando te enfrentes a tu propia muerte, en vez de resultar un obstáculo gigantesco, será poco menos que un contratiempo menor.

A medida que te acerques más y más a la muerte, contempla y piensa en la bodhichitta tan a menudo como sea posible. Al principio puede parecer forzado, pero solo porque no te crees capaz de despertar la bodhichitta genuina. Desde este marco mental, es fácil que te sientas decepcionado contigo mismo, que te sientas como un fraude. ¡Deja de pensar así! Todo lo que necesitas para generar la bodhichitta es el deseo de hacer felices a los demás, y ya

tienes ese deseo. Eres generoso y eres bondadoso. Has hecho feliz a mucha gente muchas veces a lo largo de tu vida y hacer feliz a otra gente te ha hecho feliz. Recuérdalo todo, porque demuestra que tienes la habilidad y la capacidad de querer hacer felices a otros seres sintientes. Confía en esta habilidad. Despierta y fomenta este deseo de ayudar.

Habrá momentos, por supuesto, en los que anheles conducir tu BMW por una autopista alemana una última vez. O, al ver aquella maleta que tanto te gusta, puede que te entren unas ganas tremendas de visitar la India antes de morir. O en los que desees poder vivir lo suficiente para ver la boda de tu preciosa y regordita sobrina o de tu larguirucho sobrino. En esos momentos, es importante contemplar la bodhichitta absoluta.

La bodhichitta absoluta

Será difícil pensar en la bodhichitta absoluta mientras te estés muriendo y en el momento de la muerte, así que piensa en ella cuando todavía estés vivo.

Piensa:

> La vida es una proyección, la vida es un espejismo;
> la muerte es una proyección, la muerte es una ilusión;
> el nacimiento es una proyección, el nacimiento es un sueño;
> esta misma existencia es una proyección, esta existencia es un sueño.
> Incluso el sabor del café es una proyección, incluso el café es una ilusión.

Recuérdate la naturaleza ilusoria de samsara, por muy artificial y falso que parezca (las ideas suelen parecer falsas hasta que nos acostumbramos a ellas). Simularla es la mejor preparación para el

momento de la muerte. Y, en la muerte, realmente tendrás que reunir todo tu coraje.

Recordar que la muerte es tan ilusoria como un sueño ayudará a hacer que la vida y la muerte parezcan poco más que una pesadilla. La vida y la muerte son ilusiones, pero eso no significa que no existan. El café sabe a café, no a zumo de naranja; el oro es oro, no bronce. Aceptar que la vida y la muerte son ilusiones es reconocer que todo lo que vemos y sentimos es una proyección humana. El café no es café para un escarabajo; el zumo de naranja no es zumo de naranja para un camello; el oro no tiene valor para un perro. Algunas proyecciones parecen valiosas y otras inútiles y tú tienes que distinguir entre ambas basándote en los valores que aprendes a través de proyecciones humanas. Cuando, al fin, despiertes de verdad a la iluminación, te darás cuenta de que todo lo que has experimentado a través de trillones de vidas era solo un sueño; es como verter agua fría en agua hirviendo. Ese tipo de contemplación ayuda.

Céntrate en tu práctica espiritual

Si eres lo suficientemente afortunado como para saber con casi toda seguridad que morirás en un año, en un mes, o en una semana, entonces por supuesto deberías concentrarte en tu propia práctica. Céntrate en las prácticas más fáciles, porque estás a punto de morir, así que no tendrás tiempo de aprender una nueva filosofía, ni habituarte a una técnica nueva, ni nada parecido. Para ti, la práctica más importante, que también resulta que es la más fácil y compatible con todos los seres, es entregarte al Buda, el Dharma y la Sangha tomando refugio y, si eres un practicante mahayana, despertando la bodhichitta. Comprométete de todo corazón con estas prácticas y haz oraciones de aspiración.

Si resulta que eres un practicante tántrico, ofrece tu cuerpo en la práctica de Kusali mientras todavía estés vivo. Esa es una práctica especialmente efectiva porque Kusali es parecida a la práctica de transferir la consciencia en el momento de la muerte (phowa).

- Se puede encontrar una traducción al castellano del texto de la práctica corta de *Longchen Nyingtik Ngöndro* Kusali, que se puede descargar en: www.lotsawahouse.org/es/tibetan-masters/dodrupchen-I/longchen-nyingtik (véase «6. La acumulación del Kusulu: Chö»)
- La versión extendida, *La Carcajada de la Dakini*, traducida por Karen Liljenberg, se puede descargar en inglés en: www.zangthal.co.uk/files/Chod%202.1.pdf
  No hemos encontrado un equivalente online en castellano.

Distribuye tus bienes mundanos

A efectos prácticos, cuando sepas que tu propia muerte es inminente y cierta, intenta asegurarte de que se hace un buen uso de tus propiedades y bienes. Ofrece todo lo que posees a los seres sintientes y a la propagación del Dharma, incluso cosas pequeñas como agujas e hilo. Ofreciendo todo al Dharma, pierdes el miedo. También es bueno hacer donaciones a organizaciones benéficas, hospitales, escuelas, etc.

Familiarízate con la idea de que la muerte es inminente

Incluso si estás tan en forma y sano como para vencer a Michael Phelps en 200 metros estilo mariposa, nunca es demasiado pronto para empezar a prepararse para la muerte.

Mientras te estés durmiendo, intenta hacer la práctica del sueño mencionada en la página 58. Convéncete a ti mismo de que te vas a morir durante la noche y aspira a renacer al instante en el reino de

Amitabha. Cuando te despiertes la mañana siguiente, recuerda que toda la existencia fenoménica es temporal.

Si sueñas, recuerda que ese sueño es un bardo.

Al principio, este capítulo se escribió específicamente para budistas, pero de hecho todo el mundo puede practicar estos métodos: budistas experimentados, aquellos que acaban de descubrir las enseñanzas del Buda, agnósticos, ateos y aquellos que cuidan a los moribundos. Todo el mundo.

La práctica de aspiración

Amigo, desea el Invitado mientras estás vivo.
¡Salta a la experiencia mientras estás vivo!
Piensa… y piensa… mientras estás vivo.
Lo que llamas «salvación» pertenece al tiempo previo a la muerte.
Si no rompes tus cadenas mientras estás vivo,
¿crees que los espíritus lo harán después?
La idea de que el alma se reunirá con lo extático simplemente porque el cuerpo está podrido, no es más que una fantasía.
Lo que se halla ahora es lo que se hallará entonces.
Si ahora no encuentras nada, simplemente acabarás con un apartamento en la Ciudad de la Muerte.
Si haces el amor con lo divino ahora, en la próxima vida tu rostro rezumará el deseo satisfecho.
Por lo tanto, ¡sumérgete en la verdad, descubre quién es el Maestro, cree en el Gran Sonido!
Kabir dice lo siguiente: cuando se busca al Invitado, es la intensidad del anhelo por el Invitado lo que hace todo el trabajo.
Mírame, y verás a un esclavo de esa intensidad. [22]

KABIR

TRADICIONALMENTE se ha considerado que, a largo plazo, una de las mejores preparaciones para la muerte es la práctica de entregarse al Buda Amitabha y recitar oraciones de aspiración para renacer con él en Sukhavati. Es particularmente recomendable para aquellos que están a punto de morir. O puedes rendirte a Gurú Rinpoche, si lo

prefieres, y aspirar a renacer con él en Zangdokpalri; o a Arya Tara, cuyo reino búdico es la Tierra de las Hojas Turquesas; o al Buda y reino búdico que prefieras.

Buda Amitabha

Esta última noche de noches
el trébol japonés susurra
«Buda, Buda…» [23]

RANSEKI

Por compasión por aquellos de nosotros que necesitamos algo tangible que visualizar y desear, a lo que a lo que aspirar y aferrarnos, Buda dio numerosas enseñanzas sobre Buda Amitabha. Se suele decir que Amitabha es de color rojo y que habita en Sukhavati, aunque no siempre. Buda Amitabha es en realidad la base de la liberación de la que hablamos antes. Por lo tanto, incluso mientras lees este libro, el Buda Amitabha está contigo. De la misma forma que, con el tiempo, si seguimos las huellas de las pezuñas de una vaca perdida llegaremos hasta ella, pensar sobre Amitabha y su reino nos llevará a nuestro Amitabha inherente. Es por eso que intentamos nutrir la aspiración de renacer en Sukhavati.

Hay muchas historias sobre cómo, en sus anteriores vidas como bodhisattva, el Amitabha externo simbólico realizó poderosas aspiraciones para beneficiar a todos los seres que sufren. Rezó para que, por el simple hecho de pensar en su forma o por recitar su nombre, los seres sintientes renacieran al instante en Sukhavati tras su muerte. Es por eso que, mientras están vivos, los budistas se esfuerzan tanto por acostumbrarse a pensar en el Buda Amitabha y a recitar su mantra, y por lo que se valora tanto el camino de la aspiración.



Buda Daibutsu (Buda Amitabha).

Se dice que Sukhavati se encuentra hacia el oeste del sol poniente. A pesar de que se pueden recitar las oraciones de aspiración para renacer en Sukhavati en cualquier momento, a los budistas les encanta pensar en el Buda Amitabha y en su reino búdico mientras disfrutan de un maravilloso atardecer. Mientras miras hacia el oeste, confía totalmente en que Sukhavati se encuentra directamente bajo el sol de poniente, y anhela desde lo más profundo de tu corazón unirte al Buda Amitabha allí en el momento de tu muerte.

En numerosas oraciones de aspiración que aparecen en los sutras que compilaron los grandes maestros budistas chinos, japoneses y tibetanos, podemos encontrar descripciones maravillosas de Sukhavati. Intenta visualizar Sukhavati: jardines frondosos con el césped verde y fresco, rodeados de majestuosas montañas nevadas, lagos turqueses cubiertos de lotos en flor, elegantes cisnes blancos, palacios magnificentes, finos parasoles, toldos con ornamentos espléndidos, pabellones con joyas incrustadas, pájaros de colores brillantes y animales de todo tipo. Todo lo que hay en Sukhavati está concebido para atraerte y embelesarte.

En medio de todo este esplendor se encuentra el exquisito palacio del señor Amitabha, hecho de lapislázuli, el jade más excelente, diamantes y turquesas brillantes, todo enguirnaldado con perlas. Visualiza cada detalle en tu mente.

El señor Amitabha reside en el centro del palacio; espléndido, victorioso y magnificente. De su cuerpo emanan infinitos rayos de luz e irradia un inconmensurable amor incondicional y compasión por todos los seres. Está rodeado por bodhisattvas, así como dioses y diosas de ofrenda, y todos ellos rezuman amor y compasión mientras esperan que te unas a ellos.

Enfrente del señor Amitabha hay un lago lleno de capullos de loto florecientes a través de los cuales renacen seres a cada segundo.

Desea fervientemente renacer en este reino y anhela con todo tu corazón poder ver los lotos por ti mismo.

Para desarrollar esta práctica, imagina que Avalokiteshvara está sentado a la derecha del Buda Amitabha y Vajrapani a su izquierda. Avalokiteshvara siempre está dispuesto a protegerte y guiarte y Vajrapani siempre está dispuesto a eliminar obstáculos.

Si lo deseas, puedes postrarte al oeste y hacer ofrendas esparciendo flores, moviendo barras de incienso y cantando NAMO AMITABHA, AMITABHA HRIH, o…

Mantra del nombre de Amitabha

OM AMI DHEVA HRI

Mantra del corazón de Amitabha

OM PADMA DHARI HŪṂ

Dharani de Amitabha

TADYATHĀ AMITE AMITOD BHAVE AMITA
SAMBHAVE AMITA VIKRĀNTA GĀMINI GAGANA
KĪRTI KARI SARVA KLEŚA KṢAYAṂ KARI SVĀHĀ

Una de las mejores oraciones de aspiración en lengua tibetana está escrita por Karma Chagme Rinpoche, también conocido como Raga Asey.

- Una traducción al castellano de esta oración, *La Aspiración de Sukhavati, el Reino Puro del Gran Gozo*, se puede descargar desde aquí: https://garchenespanol.files.wordpress.com/2018/06/aspiracic3b3n-de-sukhavati.pdf

- Las traducciones al castellano de algunas otras oraciones de aspiración maravillosas están disponibles para su descarga en Lotsawa House: https://www.lotsawahouse.org/es/topics/amitabha-sukhavati/

El viejo carpintero

A menudo se ilustra el poder de la práctica de aspiración mediante una historia tradicional que trata de un viejo carpintero.

Había una vez un viejo carpintero que estaba muy apegado a la vida mundana y a ganar dinero. Incluso en su lecho de muerte, le preocupaba cómo iba a encontrar su siguiente trabajo y calculaba el dinero que necesitaba ganar. Para su querida hija era obvio que el viejo hombre estaba a punto de morir y, de la misma forma, era obvio que no estaba preparado para lo que iba a venir. Así que le dijo al hombre moribundo que un señor rico de una tierra lejana quería encargarle un edificio.

—Padre, ¡te han convocado a Sukhavati para construir un palacio para el señor Amitabha!

La primera reacción del viejo hombre fue enfadarse. ¡Menudo fastidio estar tan enfermo! Viajar sería aún más difícil de lo habitual. Sin embargo, mientras guardaba cama, el viejo carpintero empezó a planear el palacio del señor Amitabha. Falleció justo cuando estaba preparando la lista de todas las herramientas que necesitaría y renació de inmediato en Sukhavati.

Los seres sumamente afortunados que cuentan con muchísimo mérito están bendecidos con la inestimable capacidad de «creer». Si eres una persona así, la única cosa que tienes que hacer es anhelar renacer en Sukhavati con el Buda Amitabha. Si empiezas a generar este deseo ahora, para cuando llegue tu muerte tu anhelo será tan fuerte que llenará por completo tu mente, sin dejar espacio para el miedo, el pánico, la angustia o cualquier otra cosa (un poco como el pico de testosterona y adrenalina que un fan de fútbol siente cuando se acerca a una terraza para ver la final de la Liga de Campeones). Si crees de verdad, no hace falta hacer otra cosa. En el



La Tierra Pura del Buda Amida.

¿Por qué debería dudar?
Tengo un permiso de viaje
del Buda Amida.[24]

Karai

momento en el que mueras, renacerás de inmediato en Sukhavati. ¿A qué se asemeja este anhelo, este fuerte deseo? Imagina que estás profundamente enamorado pero tu amante vive al otro lado de la ciudad. Le echas tanto de menos que te subes al tejado tan solo para mirar en dirección a su casa y, al mirar, anhelas estar con él. Este es el tipo de anhelo y deseo que deberías desarrollar hacia Amitabha, y es una forma excelente de prepararse para la muerte.

El Buda Amitabha en el budismo de la Tierra Pura

El budismo de la Tierra Pura, a veces llamado Amidismo, es una de las escuelas de budismo del este de Asia más populares en la actualidad. Es una forma de budismo devocional que se centra en el Buda Amitabha. Se pueden encontrar elementos del budismo de la Tierra Pura en numerosas escuelas de budismo de China y Japón. El budismo de la Tierra Pura enseña que puedes renacer en la Tierra Pura —una morada celestial perfecta en la que la iluminación está garantizada— tan solo mediante la devoción al Buda Amitabha. La práctica de recitar el mantra y el sutra de Amitabha es muy popular en el este de Asia.

El Mantra chino del Buda Amitabha

NAMO AMITUOFO

En Japón, se conoce al Buda Amitabha bajo los nombres de Amida Butsu y Amida Nyōrai (el Tathagata Amitabha) y es la deidad principal de la escuela de budismo japonesa de la Tierra Pura (Jōdoshū) y de la escuela de budismo de la verdadera Tierra Pura (Jōdoshinshū).

Se dice que Amida Butsu se te acerca cuando estás a punto de morir para guiarte personalmente a la Tierra Pura. Sus poderes

excepcionales surgen de su gran voto de seguir liberando a todos los seres sintientes hasta que los infiernos estén completamente vacíos. Al pensar en Amida Butsu en el momento de la muerte, hasta la persona más negativa, egoísta, avara y violenta puede renacer en su Tierra Pura.

Mantra de Amida Butsu

NAMU AMIDA BUTSU

Mantra de Amida Nyōrai

OM AMIRITA TEISEI KARA UN[25]

Gurú Rinpoche

Si sientes una conexión más estrecha con Gurú Rinpoche, Padmasambhava, anhela renacer en Zangdokpalri, la Montaña de la Gloria de Color Cobre.

La Montaña de Color Cobre, que se encuentra en el suroeste, está rodeada de océanos de sangre, montones de calaveras, pilas de oro y demonios con cuernos que devoran hombres, cuyos colmillos gotean sangre fresca. La cima de la montaña está coronada por un palacio hecho de cristal, lapislázuli, rubíes y esmeraldas. En el centro del palacio, encima de un disco lunar y solar adornado con piedras preciosas, se sienta Gurú Rinpoche, Padmasambhava; precioso, brillante, majestuoso, espléndido, victorioso y magnificente. De su cuerpo emanan infinitos rayos de luz irisada e irradia un inconmensurable amor incondicional y compasión por todos los seres. Mandarava, que no es otra que Gurú Rinpoche en forma femenina, se sienta a su derecha; Yeshe Tsogyal se sienta a su izquierda; y los grandes maestros budistas del pasado están sentados por toda la montaña, como un manto de nieve.



El palacio de Gurú Rinpoche en Zangdokpalri, la Montaña de Color Cobre.

Muchas oraciones de aspiración para renacer en Zangdokpalri están disponibles en varias páginas web. Recita la oración que más te guste y póstrate hacia el suroeste.

- *Camino Secreto a la Montaña de Gloria — Una Oración de Aspiración para la Montaña de Gloria de Color Cobre* (Secret Path to the Mountain of Glory—A Prayer of Aspiration for the Copper-Coloured Mountain of Glory) sw Jigme Lingpa solo está disponible en Lotsawa House en inglés y francés: http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory

- La traducción de *Aspiración de Renacer en Zangdokpalri* (Aspiration to be Reborn in Zangdokpalri), por Jamyang Khyentse Wangpo, solo está disponible en inglés en: levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/

- *Oración de Aspiración para la Montaña de Gloria* (A Prayer of Aspiration for the Mountain of Glory), por Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, solo está disponible en inglés para descargar en Lotsawa House: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory

Arya Tara

Aquellos que quieren a Arya Tara mirarán hacia la «Tierra de las Hojas Turquesas», que se encuentra en el norte.

En el reino búdico de Arya Tara, todos los seres vivos son femeninos: los bodhisattvas, pájaros, tigres, todos. Arya Tara reside en el centro de un palacio magnífico de lapislázuli transparente. Ella actúa con rapidez, es pacífica y resplandeciente, y está rodeada de budas, bodhisattvas y cientos y miles de dakinis cuyas mentes de sabiduría rebosan gran amor y compasión.

- Una traducción al inglés de la oración de aspiración *Beneficio y felicidad en flor: Una aspiración para renacer en la Tierra de las Hojas Turquesa* (Burgeoning Benefit and Happiness: An Aspiration to be Reborn in the Land of Turquoise Leaves), de Sera Khandro, se puede descargar en: http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration. No hemos encontrado equivalente en castellano.

Si te entregas por completo a estas prácticas, afrontarás la vida y la muerte de la misma forma. Básicamente, ni vivir ni morir será algo tan grave.

Tanto si te faltan escasas horas para morir como si eres tan joven y gozas de tanta salud que apenas le das importancia a la muerte, enséñate a pensar en grande. Por muy inmensa y absorbente que pueda parecer la tarea de iluminar a todos los seres sintientes, asúmela con alegría. Si lo haces, cuando llegue el momento de enfrentarte a la muerte, en vez de regodearte en la lástima y deprimirte por ser la criatura más inútil y desgraciada del mundo, desearás finalizar la tarea por ti mismo.

Si todo esto suena demasiado para ti, di y proponte lo siguiente:

> Deseo con todo mi corazón participar, ayudar y contribuir
> en todo lo que los otros grandes bodhisattvas han hecho
> y siguen haciendo para cumplir la gran visión de traer a
> todos los seres sintientes a la iluminación.



Tara Verde.

Anhela formar parte de la comunidad de bodhisattvas; ansía con todo tu corazón contribuir a su tremendo esfuerzo de cualquier forma posible: como criado, guerrero, cocinero, doctor, lo que sea. Si lo deseas, utiliza las palabras del gran Shantideva para hacer tus aspiraciones:

Que sea un protector para los desvalidos,
Un guía para los viajeros en el camino
Y para los que desean cruzar el agua
Que sea un puente, un bote o un navío.

Que sea una isla para quienes la buscan,
Una lámpara para quienes la luz anhelan,
Para aquellos que desean descansar, una cama
Y un sirviente para quienes lo desean.

Que sea la joya que colma todos los deseos,
La vasija del tesoro, el mantra poderoso,
La medicina que todo lo cura, el árbol milagroso
Y la vaca de la abundancia para todos los seres.

Como el espacio, la tierra
Y los otros grandes elementos,
Que de múltiples formas sustente siempre
Las vidas de los seres infinitos.

Asimismo, hasta que todos los seres,
Que pueblan el espacio hasta sus últimos confines,
Pasen más allá del sufrimiento,
Que los provea de todo lo necesario para la vida.[26]



Costumbres funerarias japonesas: el cortejo avanza hacia el templo.

El doloroso bardo del morir

EL PROCESO DE MORIR y la muerte en sí se parecen un poco a soñar. Sea un sueño agradable o desagradable, cuando sabes que estás soñando ya no estás encadenado a la creencia de que lo que está pasando es real. Cuando te liberas de la ignorancia y del engaño, ya no tienes que sufrir emociones como la esperanza, el miedo, el deseo, la ira, el orgullo y la inseguridad.

Mientras estás vivo, experimentas el mundo a través de tus cinco sentidos; oyes la melodía de un piano con tus oídos y contemplas una maravillosa vista con tus ojos. Estas experiencias pueden crear dependencia y, al haber visto un atardecer maravilloso, quizá desees continuar disfrutando los atardeceres por el resto de tu vida.

Para que funcionen como es debido, nuestros cinco sentidos dependen de los elementos que componen un cuerpo humano. El golpe de una muerte repentina altera gravemente estos elementos, y una muerte lenta y pacífica simplemente los deteriora. En ambos casos, cuando los elementos se han disuelto y ya estás muerto, tus cinco sentidos ya no funcionan. Aún serás capaz de percibir, pero todas tus percepciones estarán desnudas y carecerán de filtros, lo que cambiará al instante la manera en que interactúas con tu entorno. De la misma manera que debemos adaptarnos a la pérdida de un sentido como la vista o el oído cuando estamos vivos, estar muertos también implica que hagamos algunos ajustes.

Después de morir, te encontrarás en un entorno completamente desconocido. En ese momento, si nunca has trabajado o entrenado tu mente cuando estabas vivo, es muy probable que experimentes un gran miedo mezclado con tan solo una pizca de esperanza. Pero si has entrenado tu mente —cualquier cosa, desde una simple práctica de *mindfulness* hasta las sofisticadas técnicas de entrenamiento mental descritas en los textos tántricos—, las percepciones y proyecciones que experimentes al morir y la forma en la que observarás tu mente serán bastante diferentes.

Un buen practicante budista probablemente será capaz de controlar en todo momento el proceso de morir y la muerte en sí. Incluso un practicante mediocre podrá aplicar una cierta cantidad de atención plena, lo cual puede aportarle un alivio considerable. Hayas entrenado o no tu mente, la información más importante para tener en cuenta es que, en los bardos, todo lo que experimentas es una proyección creada por tu propia mente. Por lo tanto, cada uno percibirá los bardos de forma muy diferente. Y de la misma manera que en nuestros sueños a veces vemos amigos que hace tiempo que han muerto, cuando estemos en los bardos, es probable que nos crucemos con gente que conocemos.

¿El karma afecta el proceso de morir?

El karma es tan poderoso que influye en cada momento de la vida y de la muerte. Si tienes un muy buen karma, poco importa cuántas veces te cambies de casa, siempre acabarás en un lugar agradable; aunque tengas que buscar muy a menudo servicio doméstico, siempre encontrarás alguien amable y honesto; y comas lo que comas, siempre te parecerá delicioso. Si tienes un karma muy negativo, da igual con quien salgas, siempre acabaréis peleándoos, y

la comida que a otros les encanta a ti se te sentará muy mal. De la misma forma, cómo mueras dependerá de tu karma. Si tu karma es bueno, no te resistirás al proceso de morir ni montarás un drama, y afrontarás la muerte con tranquilidad y sensatez.

Así que, ¿qué es «buen» karma y qué es «mal» karma? Dependerá de tu perspectiva. Alguien puede pensar que morir rodeado de familia y amigos es buen karma, mientras que, para otros, el buen karma sería morir solo en un bosque espeso, sin lágrimas ni aspavientos. Otros pueden pensar que el buen karma es tener alguien junto a su lecho al morir, para que les recuerde lo que deben hacer en los bardos o recite los nombres de los budas y bodhisattvas.

El karma te influenciará durante todo el proceso de morir, hasta la disolución final. De manera crucial, tu último pensamiento en el momento antes de morir será el hilo que te conducirá a los bardos, impregnando tu experiencia del bardo con su sabor y continuidad.

Al igual que la calidad de las semillas plantadas por un jardinero afecta la calidad y la cantidad de sus cosechas, tus acciones pasadas, buenas y malas, también determinarán dónde renacerás. Si el jardinero planta semillas mohosas o machacadas, no crecerá nada y el resultado será negativo; si planta semillas frescas y sanas, estas florecerán y el resultado será positivo.

¿Qué se nota al morir?

El cuerpo y la mente están inseparablemente ligados a lo largo de tu vida. Al morir se separan y, por primera vez, tu mente experimenta qué es estar separada de tu cuerpo. El cuerpo será entonces quemado, enterrado, o se desintegrará de forma natural, mientras que la mente persistirá. Y la experiencia que tengas de tu mente una vez muerto será totalmente diferente de todo lo que hayas vivido antes.

Imagina que naciste con gafas de sol. Las llevas constantemente hasta que cumples cincuenta años, y entonces, de repente, te las quitas. Al instante, el mundo a tu alrededor cambia por completo. Puede que te dé miedo, que sea inquietante o confuso, pero te afecte como te afecte, hay algo de lo que puedes estar seguro: será, sin duda, diferente. A esto se parece el momento de la muerte.

Lo que ocurre específicamente al morir depende de cuánta experiencia tengas observando tu mente. Como ya he mencionado, si no has trabajado tu mente mientras estabas vivo, es muy probable que el momento de la muerte sea aterrador. Seguramente el miedo hará que te desmayes.

Que pierdas o no el conocimiento dependerá de la capacidad que tengas de estar consciente mientras estás vivo. En otras palabras, de qué grado de atención plena logras alcanzar ahora mismo. La separación entre el cuerpo y la mente causa una terrible conmoción. Es como si te golpearan en la cabeza con un bate de béisbol; la mayoría de gente acaba desmayándose. Pero porque hayas perdido el conocimiento no quiere decir que seas algo inanimado, como un trozo de madera. Tus elementos y la conciencia de los sentidos se disuelven y tus ojos, orejas, lengua, y todo lo demás, dejan de funcionar, así que probablemente no recuerdes conscientemente tu identidad ni los pensamientos que tenías en tu vida anterior. Y aunque hayas perdido la conciencia ordinaria, jamás perderás la conciencia que se percibe a sí misma. Esta conciencia de sí mismo —la «naturaleza de la mente»— nunca se pierde.

En algún momento recobrarás la conciencia. Aunque estés muerto, serás capaz de ver, oír, sentir, oler y tocar, pero no a través de los órganos de los sentidos. Durante la muerte, lo percibes todo directamente con tu mente: ves con el ojo de tu mente, oyes con el oído de tu mente, sientes con el cuerpo de tu mente, etc. Es difícil



El signo de la alianza.

predecir lo que percibirás exactamente una vez hayas fallecido. Puede que veas a tus parientes y amigos, pero que eso te alegre, te entristezca o te de miedo dependerá de tu situación. De la misma forma que la mente te engaña mientras estás vivo, también jugará contigo cuando estés muerto. Lo que te parezca que estás viendo habrá sido creado por tu mente tramposa.

El karma afectará enormemente la experiencia que tengas del bardo porque, vivo o muerto, siempre estás sujeto a tu karma acumulado.

Algunos propietarios encariñados con sus mascotas me han preguntado si este proceso es similar para los animales. Los elementos, constitución, sentidos, cultura y educación de los animales, y, por lo tanto, sus proyecciones, son muy diferentes de las de un ser humano. A parte de todo lo demás, a diferencia de los seres humanos, los animales no planifican, no crean compañías ni controlan grandes imperios empresariales. Por lo tanto, la muerte y las proyecciones de un animal durante y tras la muerte también serán diferentes.

Las proyecciones que los pequeños insectos experimentan durante la vida no son tan diferentes de sus proyecciones después de la muerte. Los insectos y animales experimentan de forma habitual estados de pánico e incertidumbre, mucho más que los seres humanos, así que las incertidumbres del estado del bardo no les resultarán desconocidas.

¿Qué verás después de morir?

Por lo general, los budistas dicen que lo que ves tras morir depende de tu karma.

Aunque es muy simplista estereotipar la ley de causa y efecto, diciendo que las malas acciones siempre implican malas experiencias, resulta un error bastante común. Que una acción o situación sea «buena» o «mala» es algo muy difícil de juzgar, porque la calidad del karma depende por completo de la motivación de su creador. Por lo tanto, la consecuencia kármica de toda acción será diferente para cada persona.

Pero ¿cómo podemos estar seguros de que nuestra motivación es «correcta»? Es sumamente difícil identificar nuestra verdadera motivación. Por muy convencidos que estemos de que nuestras intenciones son buenas, es muy fácil engañarnos sobre qué impulsa nuestras acciones. Demasiado a menudo, lo que llamamos motivación «correcta» tiene un origen egoísta. Y si no estamos seguros de cuál es nuestra motivación, ¿cómo podemos estar seguros de los efectos que conllevará un karma? No hay un resultado fijo para cada causa kármica. Por ejemplo, a menudo imaginamos que el hecho de tener mucho dinero y ser atractivos es bueno, pero con un vistazo a los medios de comunicación nos daremos cuenta de que la gente rica y atractiva no es necesariamente feliz. Así que las configu-

raciones de «buen» y «mal» karma no pueden ser catalogadas, ni tampoco sus efectos.

Los seis reinos

Si eras una persona irascible y agresiva durante tu vida y tus acciones estaban motivadas por la ira, continuarás siendo irascible en tu próxima vida. Una persona irascible es alguien difícil de contentar, así que lo más probable es que no te guste donde acabes viviendo. Por muy blancas e impolutas que parezcan tus toallas, siempre les verás manchas. Un jardín de rosas no será más que un terreno de arbustos espinosos. Por muy mullido que sea tu sofá, nunca te sentirás cómodo. Por muy buen tiempo que haga, siempre tendrás demasiado calor o demasiado frío. De hecho, estés donde estés, nunca estarás a gusto y siempre habrá algo de lo que quejarte. Es también muy probable que te quemes, o que te roben en la calle, o que te apuñalen. Esto es lo que los budistas describen como el reino del infierno.

La gente agarrada y codiciosa, motivada únicamente por su mezquindad y avaricia, se lleva sus costumbres tacañas a su próxima vida. Al ser avaricioso, no solo lo eres con los demás, sino también contigo mismo.

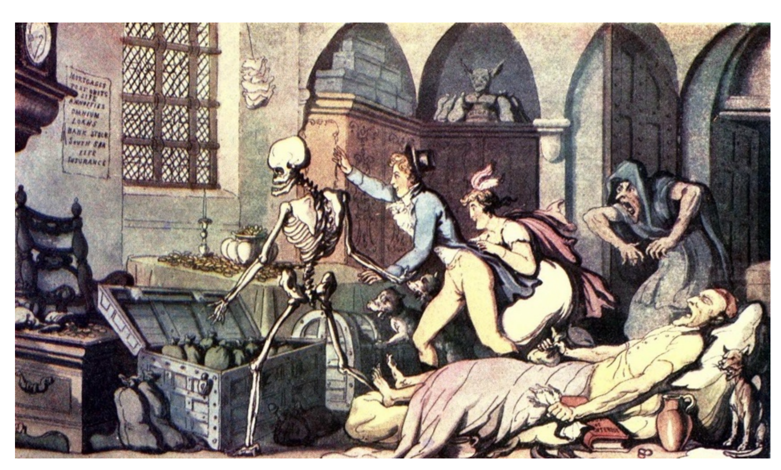
Puede que poseas muchas cosas —tres coches, dos casas, armarios repletos de utensilios de cocina, joyas, etc.—, pero nunca las usas, ni siquiera te planteas compartirlas con aquellos que no tienen nada. Si acabas tirando la casa por la ventana y te compras una chaqueta carísima, seguramente mueras antes de arrancarle la etiqueta del precio. Eres demasiado tacaño como para permitirte comer en buenos restaurantes, así que ni se te ocurriría invitar a alguien a cenar. Tengas lo que tengas, nunca es suficiente, y cuando


Vermis impiorꝝ n̄ morietur.
ꝛ ignis illorꝝ in sempiternū n̄ ex
tinguetur
Judei
Armati milites
Lucifer ul' Satanas

Infierno.

mueras, te torturará la idea de que tus inútiles y holgazanes parientes derrocharán tu fortuna, que tanto esfuerzo te ha costado reunir, sin ninguna consideración. Así es como los budistas describen a aquellos que viven en el reino de los espíritus hambrientos.

Hay gente que ignora totalmente lo que ocurre a su alrededor. Puede que incluso decidan no reparar en el sufrimiento de los demás. Si eres ese tipo de persona, haces todo lo posible por evitar sentir simpatía hacia alguien, alientas enérgicamente la estupidez, la ignorancia y la falta de empatía hacia los demás, y te enorgullece que no te afecte ni una pizca el sufrimiento de una tortuga o una langosta a las que sumergen en agua hirviendo para tu comida. Te entrenas para endurecerte y no sentir nada por nadie, y solo te relacionas con gente como tú. Celebras tu insensibilidad y les enseñas a tus hijos y amigos a ser igual de fríos y desalmados que tú. Incluso si eres millonario, eres incapaz de dar un solo centavo a un pilluelo harapiento que vive en la calle y no tiene ninguna esperanza de recibir una educación, ni siquiera ver un solo juguete, y mucho menos jugar con él. Cuando este tipo de persona renazca, será la



El final del mezquino.

jugosa merienda de otro ser mucho más poderoso. No tendrás un hogar, ni siquiera una dirección postal, por no hablar de una cuenta bancaria. Si en tu vida anterior eras un cazador, en tu próxima vida serás la presa. Siempre que la suerte te sonría lo bastante para encontrar un puñado de comida, te volverás paranoico por protegerla y vivirás en el miedo constante de que te la roben. Los budistas describen este reino como el reino animal.

Si eres celoso y actúas por celos en esta vida, también serás celoso en tu próxima vida. Renacerás en un mundo en el que los demás siempre tienen lo que deseas: el *look*, el bolso, los zapatos, la propiedad, la pareja. Incluso si «lo tienes todo», te preocupará que otros tengan más que tú, y que lo que tengan sea de mejor calidad. Los celos y tus cavilaciones alimentarán tu paranoia hasta el punto de que nunca serás capaz de relajarte. Tu mente, sumida en la envidia y los celos, siempre encontrará defectos en aquellos que tienen éxito, que son famosos, espléndidos, respetados y venerados. Te autoengañarás constantemente, convenciéndote de que tu crítica fruto de la envidia es, en realidad, un análisis objetivo, libre de enre-



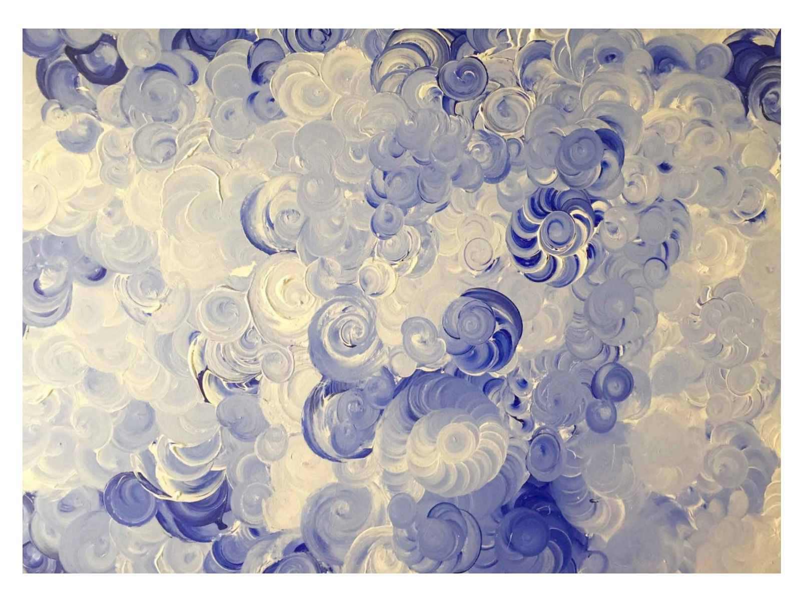
El reino animal.




Espíritus en guerra.

dos emocionales. En realidad, este tipo de «pensamiento crítico» hace que sea imposible que te regocijes por la alegría de otra persona, o que compartas su felicidad. Al contrario, tu mente se verá consumida por pensamientos sobre cómo menospreciar a la persona de la que estás celoso. Los budistas llaman a esto el reino de los asuras.

Si eres una persona orgullosa y tu vida ha estado motivada por el orgullo, también serás orgullosa en tu próxima vida. La gente orgullosa siempre está convencida de que su moral es superior a la de los demás. Nacen en un mundo en el que todos sufren la misma típica mezcla de complejos de inferioridad y de superioridad. Es un



Contemplación de nubes.

mundo muy provinciano: todos los demás son estrechos de miras, paletos, cerrados, obcecados, pueblerinos, rígidos, obtusos, intratables, intransigentes e intolerantes. Si naces en este reino, no le gustarás a nadie y nunca encajarás. Sin embargo, estarás orgulloso de formar parte de una «sociedad libre». Convencido de que tu punto de vista es el más objetivo y el más democrático, no dudarás en criticar a los demás por tener otro punto de vista o un conjunto alternativo de valores. Incapaz de tolerar cualquier forma de discrepancia, impondrás tus valores y tu forma de vida sobre aquellos que, según tú, son primitivos, o inadecuados, o «malvados» por el mero hecho de que no están de acuerdo contigo. Y forzándolos a que sean como tú, les harás sufrir. Esto es lo que los budistas llaman el reino de los dioses.

El último de los seis reinos es el reino de los humanos. Aunque, llegado el momento, deberemos liberarnos también de este reino, si

aún no estás listo para la iluminación, este es el mejor reino en el que renacer (de forma temporal). Si esta vida fue motivada por la pasión, también serás apasionado en tu próxima vida, siempre atareado y metido en algo. Como ser humano, sufres de una mentalidad pobre, una incertidumbre constante, y, por supuesto, por el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Estás rodeado de gente y cosas que deseas, pero nunca consigues lo que quieres de verdad. Y acabas alejándote de aquellos a los que amas porque pasas todo el tiempo intentando ganar el dinero que crees que necesitarás en un futuro que nunca llega.

A pesar de estos inconvenientes, el reino humano sigue siendo el preferido por las personas espirituales. Pese a nuestro sufrimiento, los seres humanos disfrutamos de raros momentos de lucidez, provocados por la tristeza extrema, la depresión, la desgracia y el sufrimiento. También tenemos la habilidad de liberarnos de nuestro propio cautiverio, lo cual es mucho más difícil de conseguir en otros reinos.

Por cierto, aunque el budismo describe solo seis reinos, samsara está compuesto, en realidad, de incontables reinos, la mayoría de los cuales no podemos ni empezar a imaginar.

El día del juicio final

Muchas religiones advierten de que, al morir, sus seguidores se verán frente a un juez que sopesará sus buenas y malas acciones, y enviará entonces a aquellos que hayan hecho más bien que mal al cielo, y a aquellos que hayan hecho más mal que bien al infierno. El budismo, sin embargo, enseña que el único juez que te encontrarás será tu propia mente.

Imagina que le robas algo a un amigo sin que se entere. Aunque



El juicio final.

evitas el castigo, tendrás que vivir contigo mismo de todas formas, y durante años tu mala conciencia hará que te sientas fatal. De forma similar, al morir, tu conciencia culpable se asegurará de que recuerdes todas las cosas dañinas y desagradables que has dicho y hecho durante tu vida, y esos recuerdos te harán sufrir. Pero no habrá ninguna entidad externa a ti mismo que se ponga a juzgarte; ningún ser todopoderoso que sopese tus buenas acciones contra las malas en una balanza, o que anote todo lo que has hecho en un gran libro de contabilidad. No habrá ningún juicio externo sobre tus acciones en vida.

Los budistas creen que las causas y condiciones que cada uno de nosotros acumula y que no se han convertido en obstáculos ni han madurado en un resultado, no desaparecen por sí mismas. Tanto si la intención de todo lo que has pensado, dicho y hecho ha sido buena, amable y virtuosa como si ha sido mala, desagradable y vengativa, si ese karma no ha sido purificado recogerás lo que has sembrado. Por supuesto, esto puede ser interpretado como un tipo de juicio. Pero serás tú el que juzgues tu propia motivación y acciones, no una entidad externa.

Fundamentalmente, tu muerte, la experiencia después de la muerte, y tu futuro renacimiento están determinados por las causas, condiciones, intenciones y acciones que has acumulado durante muchas vidas.

¿Existen el cielo y el infierno?

El budismo nos dice que tanto el cielo como el infierno son estados mentales. Así que, en función del control que tengas sobre tu mente —básicamente, si te preparaste o no para la muerte durante tu vida—, en el momento de la muerte puede que imagines que estás experimentando uno u otro de estos estados. Lo que veas dependerá de tus proyecciones mentales. Puede que no veas las cabezas de buey de los guardianes del infierno que se describen en los textos sagrados budistas; de hecho, las criaturas que tu imaginación evoque podrían ser aún más espantosas. Y, por cierto, todas estas criaturas, como los guardianes del infierno y sus cabezas de buey, son simbólicas.

Con la preparación y motivación adecuadas podrías experimentar una proyección de un reino de Amitabha, que es una versión budista del cielo. Pero si tus hábitos están anclados en las emociones negativas, tu mente podría fácilmente proyectar un paisaje horrible,

espantoso y terriblemente imprevisible: un reino infernal. De todos modos, ambas experiencias son creadas y proyectadas por la mente. Ninguna de ellas existe más allá de tu mente y, por lo tanto, ni el cielo ni el infierno existen de forma externa.

¿Qué continúa más allá de la muerte?

¿El «yo», el «ego» o el «alma» continúan después de la muerte? Sí. Igual que ha habido un «yo» durante tu vida, hay un «yo» que continúa después de la muerte. El «yo» que era ayer continúa siendo el «yo» que soy hoy; el «yo» que era el año pasado continúa siendo el «yo» que soy este año. Y el «yo» que soy ahora continuará siendo «yo» después de que muera.

Este «yo» no es como el concepto religioso de un alma de la que se habla en las religiones abrahámicas, sino que es simplemente una idea atribuida. Dicho de otra forma, el «yo» es una ilusión. Pero no desprecies al «yo» por ser una ilusión. Todas nuestras ilusiones son muy potentes, y la ilusión del «yo» es la más potente de todas.

El *Oxford English Dictionary* dice que las tradiciones abrahámicas conciben el alma como «la parte espiritual o inmaterial de un ser humano o animal, considerada como inmortal». Estas religiones también piensan que los animales y otros seres sintientes tienen un tipo de alma diferente de la de los seres humanos. Los budistas, sin embargo, creemos en la continuidad. Creemos que nuestra idea de un «yo» o de un «ego» continuarán después de la muerte, hacia una nueva vida. Pero, por supuesto, también debemos recordar que el concepto de «continuidad» es una verdad relativa y que, como todas las verdades relativas, fue concebida por una mente engañosa.

Si prendo una cerilla para encender una vela blanca y después utilizo esa vela para encender una vela azul, ¿es la misma llama la

que arde tanto en la vela azul como en la blanca? Sí y no. Y «sí y no» se puede aplicar a todas las verdades relativas. Si preguntaras «¿Es tu "yo" de hoy el mismo que tu "yo" de mañana?», la respuesta sería sí y no, porque existe una continuidad, pero solo desde un punto de vista relativo.

La única ocasión en que un «yo» o un «ego» no continuarán hacia una nueva vida es cuando nos iluminamos. Al iluminarnos, la idea de un «yo» deja de perpetuarse, igual que la idea de «tiempo». Para los que se han iluminado, no hay, por lo tanto, ni continuidad ni reencarnación.

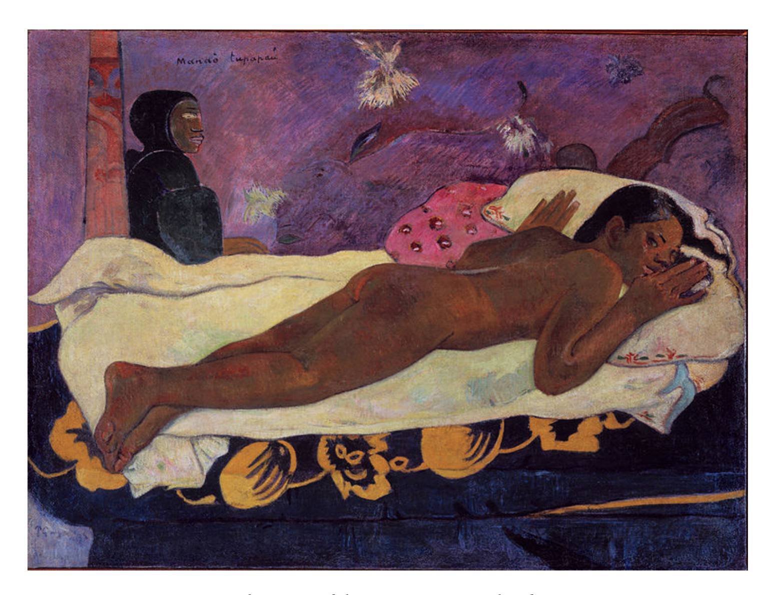
Básicamente, la mente continúa después de que el cuerpo muera, y en el budismo la mente es más importante que el cuerpo. Sin mente, el cuerpo no significa nada y, al igual que nuestra ropa, puede ser cambiado y reemplazado.

¿Nos convertimos todos en fantasmas al morir?

Escarcha en la hierba:
una forma efímera
que es, ¡y que no es! [27]
ZAISHIKI

No hay una respuesta fácil a esta pregunta. Los budistas creen que, aunque la relación entre la mente y el cuerpo es potentísima, son cosas fundamentalmente distintas. Por ejemplo, si te amputas la mano, tu mente no empequeñecerá. Los budistas creen que los fantasmas son seres que carecen de sustancia corpórea y que, por lo tanto, no poseen cuerpos intactos, compuestos de músculos y sangre, aunque algunos de ellos muestren partes de un cuerpo.

Según las enseñanzas budistas, nos convertimos en fantasmas al morir. Pero no el tipo de fantasma descrito en las culturas occiden-



El espíritu del muerto sigue vigilando.

tales, sino lo que los budistas llaman un «ser del bardo». Un ser del bardo es capaz de percibir y, como los fantasmas occidentales, carece de un cuerpo sólido. Esto quiere decir que ni los fantasmas occidentales ni los seres del bardo necesitan puertas para pasar de una habitación a otra.

En la mayoría de culturas occidentales que creen en el alma, se suele pensar que un fantasma es la expresión visible pero incorpórea del alma de una persona muerta. Los budistas, como ya he dicho, no creen en el alma como un fenómeno que en realidad exista. Así que los fantasmas de los que hablan aquellos que creen en un alma que existe de verdad son necesariamente diferentes de los seres del bardo en los que creen los budistas.

Como los seres humanos, algunos fantasmas son agresivos y desagradables, y muchos tienen grandes inseguridades. Pero el primer pensamiento de un fantasma no es el de dañar a los demás

intencionadamente, sino el de cómo sobrevivir. Así que, si amenazas la supervivencia de un fantasma, es obvio que no le va a gustar. Pero como los vivos tenemos cuerpos físicos y los fantasmas no, no hay mucho que un fantasma pueda hacer. La mayoría de los vivos no podemos ver a los fantasmas, pero la mayoría de fantasmas sí que nos pueden ver, lo cual es una gran desventaja. La gente se sienta encima de los fantasmas todo el rato porque no ven que hay un fantasma que ya está ahí sentado. Podrías estar sentado encima de un fantasma ahora mismo.

Los budistas consideran que muchos de los espíritus venerados por chamanes son fantasmas, y que tales espíritus solo proveen logros mediocres como éxito en los negocios, buenas cosechas, etc.

¿Asumimos nuevas identidades después de la muerte?

Sí. Pero recuerda, la «identidad» es una ilusión. ¿Estás seguro de que sabes quién eres ahora mismo, mientras lees este texto? ¿Y lo probable que es que te sigan describiendo como la madre de tu hija actual en tu próxima vida? ¡Piénsalo! Basándonos en las leyes del karma, si renaces como una gallina, puede que tu hija actual acabe asándote y sirviéndote como comida familiar.

Lo más seguro es que te encuentres con tu familia y amigos en tu próxima vida, probablemente millones y millones de veces. Lo que es menos seguro es si os reconoceréis, o ni siquiera si os caeréis bien. Puede que incluso sientas un rechazo instantáneo hacia el que fue tu mejor amigo en una vida anterior y que lo ignores por completo. O, como acabo de decir, puede que tu hija actual te acabe asando para una comida de domingo.

Si renaces en la misma familia, aunque hayas querido muchísimo a tus parientes y amigos, podrías acabar odiándolos y despreciando

todo lo que ellos valoran. Si vives en la misma casa, puede que odies tu anticuada habitación. ¿Y qué pasaría si renacieras como mosca? El hecho de que la casa fuera su antiguo «hogar» no significaría nada para una mosca. ¿Y si renacieras en el vientre de tu hija actual? Eso te convertiría en tu propio nieto. Y para cuando ya seas adulto, puede que hayas construido toda una carrera a base de luchar contra lo que tus abuelos defendían.

En esencia, los seres humanos tenemos una inseguridad crónica con respecto a quién somos realmente. Nuestro sentido de la identidad está definido por nuestra nacionalidad, religión y ciudadanía, y modelado por los grupos a los que apoyamos. Puede que decidamos hacernos defensores a ultranza de la Asociación Nacional del Rifle (NRA), o de un grupo por la protección de los animales para salvar a las tortugas o proteger a los tigres; o que nos hagamos socios de los clubs «correctos»; o que recemos con el grupo religioso más «honesto»; o que luchemos por vivir en lo que creemos que es una nación «libre». Y hacemos todo esto para reafirmar, una y otra vez, el tipo de persona que creemos ser.

Así que vale la pena recordar que cuando estamos muertos y deambulamos por los bardos estas inseguridades no solo serán mil veces más intensas, sino que nuestra ansia por sentir que tenemos una verdadera identidad será diez mil veces más potente. Nuestra sensación de inestabilidad e incertidumbre sin resolver puede entonces agravarse e inflamarse tanto que acabemos sufriendo una angustia existencial sin precedentes.

¿Pueden los muertos hablar con los vivos?

Probablemente, después de morir podrás ver a los vivos durante unos cuantos días, incluso puede que intentes contactar con ellos.

Pero, de hecho, los muertos raras veces consiguen interactuar con los vivos y a partir de cierto momento dejan de ser capaces de verlos en absoluto.

Una de las experiencias más dolorosas que sufren los seres del bardo es la pérdida repentina del tipo de interacción social a la que estaban acostumbrados mientras estaban vivos. Se sienten perdidos, abandonados y muy solos. Esta es una de las razones por las que la motivación y las acciones de los vivos es tan importante, sobre todo cuando se refiere a repartir el dinero, los recursos y las posesiones del difunto. Lo más probable es que los muertos solo reaccionen con contundencia ante los vivos si se les provoca. Pero las emociones extremas son muy peligrosas para la gente muerta, y si el ser del bardo se enfadara porque un primo que detesta se ha quedado con su queridísimo maletín de cuero, ese instante de emoción podría bloquear el progreso de la persona a través del bardo kármico del devenir, y podría incluso llevarla a quedarse encallada como espíritu maligno. Si eso pasara, su experiencia del bardo no estaría limitada a cuarenta y nueve días, sino que podría durar eones.

¿Cuánto se tarda en renacer?

Habitualmente, una persona que ha muerto tarda cuarenta y nueve días en cruzar los bardos y empezar una nueva vida, pero no es más que otra generalización. El tiempo que pases en los bardos depende de la fuerza de tu karma personal; podrían ser cuarenta y nueve años, cuarenta y nueve siglos o cuarenta y nueve segundos.

En el instante justo después de la muerte de una persona, si su karma es excelente, podría alcanzar la iluminación en el bardo del dharmata, pero si su karma es especialmente malo, podría descubrirse en las profundidades del infierno. Si el difunto carece del

karma para asegurarse un asiento en el avión del renacimiento, puede que deba esperar en los bardos durante siglos y siglos. Básicamente, lo que pasa en el momento de la muerte y cuánto dura cada etapa del proceso de morir y renacer varía de persona en persona.

¿Por qué perdemos la memoria al morir?

La gente pierde la memoria por muchas razones. Igual que cuando estamos vivos nuestros recuerdos vienen y van todo el rato, una vez muertos nos ocurre lo mismo.

Los seres humanos tendemos a tener un hábito muy potente que no solo anula todos los demás, sino que incluso los destruye. Esta tendencia de los hábitos, que es muy común, es lo que hace que un camino espiritual funcione. En un camino espiritual destruimos nuestros antiguos malos hábitos mediante la aplicación de otros hábitos que funcionan mejor, hasta que al final también trascendemos el camino del hábito en sí.

La conmoción que experimentamos cuando el cuerpo y la mente se separan suele llevarnos a perder la memoria. Si mientras estás vivo eres muy propenso a la ira y a la agresividad, y sobre todo si estás enfadado y agresivo mientras mueres, el impacto de esa fuerte emoción no será fácil de eliminar. El recuerdo de tu ira habitual podría perfectamente continuar en tu siguiente vida donde, de nuevo, serás alguien lleno de ira y agresividad. Si mientras estabas vivo entrenaste tu mente en la atención plena, el amor y la compasión, o realizaste potentes aspiraciones basadas en la bodhichitta, también es posible que el recuerdo positivo de tu altruismo compasivo y espiritual se mantenga intacto y que seas una persona compasiva y espiritual en tu nueva vida. Básicamente, lo que retienes está conectado con tu capacidad de controlar tu mente.

Una de las posibles consecuencias de un cierto tipo de personalidad y constitución física es renacer con memoria fotográfica. Otro factor que conlleva una excelente memoria es que te hayas entrenado a concentrarte y no dejarte llevar por las distracciones. Una buena memoria está estrechamente relacionada con el poder espiritual, que puede que sea la forma en la que algunos recuerdos sobreviven el embate de la muerte y son conducidos, a través de los bardos, hacia la siguiente vida. Los recuerdos más vívidos o traumáticos a veces sobreviven a la muerte de forma subconsciente, cosa que podría explicar por qué hay gente a la que la imagen de una araña les da escalofríos.

Alaya

La memoria no es el único aspecto de nosotros que podría, potencialmente, acompañarnos por los bardos hasta la siguiente vida.

Los budistas creen que los efectos del karma están almacenados en lo que llamamos «alaya», y que después de la muerte este alaya es transportado a la siguiente vida. El alaya no es como el concepto cristiano del alma. Me han dicho que los cristianos creen que el alma que tienes ahora es exactamente la misma que irá al cielo (o al infierno). Si lo he entendido bien, los cristianos creen en un alma permanente, única y que existe de verdad. Los budistas no; los budistas creen en un continuo. Podríamos haber aceptado la idea de un alma si fuera sinónimo del alaya, pero no lo es. El alaya de este momento presente no es el mismo que el alaya de mañana, pero tampoco son entidades totalmente separadas. Los budistas creen en la continuidad del alaya de la misma forma que Tom, Dick y Harry creen que son los mismos hombres hoy que los que eran ayer. Al mismo tiempo, como el budismo mahayana enseña que todo lo que

avanza en este continuo es ilusorio, el alaya, de la misma forma, no es más que una ilusión.

Puede que pienses que esto suena ilógico, pero para los budistas absolutamente todos los conceptos son ilógicos. Los conceptos de «dirección», «todo», «general», y en particular «continuidad» y «tiempo» son totalmente arbitrarios. Pero solo porque una idea sea arbitraria no significa que no sea poderosa. Todos estos conceptos son sumamente poderosos.

¿Qué es el «tiempo»? Depende. ¿Se lo preguntas a un filósofo, a un científico, o al recepcionista de una consulta médica? Al recepcionista le interesa sobre todo el tiempo medido por un reloj, porque quiere saber si los pacientes del doctor son «puntuales». Para un científico, «el tiempo es lo que la variable *t* indica en las más complejas teorías de la ciencia fundamental».[28] Mientras que a los filósofos no les importa tanto una definición precisa de la palabra *tiempo*, sino que les interesan mucho sus características.

La ilusión funciona a través del inmenso poder de la arbitrariedad de los conceptos. Un espantapájaros genera la ilusión de un ser humano y esa ilusión suele ser muy efectiva para alejar a los cuervos del campo. Para algunos pacientes, tomarse un placebo medicinal puede crear una ilusión tan potente que acaban curándose de su enfermedad. Y la ilusión de la democracia lleva a mucha gente a creer que la libertad y la justicia existen de verdad en este mundo. Así funcionan los seres humanos: de forma totalmente ilógica.

Aunque el alaya sea ilusorio, cuando los recuerdos se desvanecen —y tienden a desvanecerse con rapidez tanto en la muerte como durante la vida— el alaya no desaparece. La ilusión del alaya continúa hasta que las consecuencias y los efectos del karma acumulado durante muchas vidas se purifican o destruyen. Puede

que no recuerdes tus acciones pasadas, pero eso no quiere decir que los efectos de ese karma hayan sido purificados. No lo han sido. Los efectos de tu karma continuarán creando más engaños, más esperanza y más miedo, y también desencadenarán más acciones. Esta es la razón por la que la rueda de la existencia cíclica sigue girando. Hasta que la semilla del alaya haya sido quemada, destruida, esterilizada o arrancada de raíz, la proyección de los seis reinos no cesará, y continuarás sufriendo, sintiendo dolor, etc.

El renacimiento

Hay mucho escepticismo hoy en día sobre la reencarnación o el renacimiento. Tanto que los nuevos budistas se preguntan a menudo si de verdad renacerán después de la muerte.

Cada día damos por sentado que habrá un mañana, pero en realidad, estamos haciendo una enorme suposición, el tipo de suposición que los filósofos describen como una «proyección atribuida». Aun así, solo porque el mañana sea una suposición no significa que no exista. Lo mismo se aplica a todo en el mundo relativo. Todo existe porque hacemos suposiciones y, a su vez, cada elemento del mundo relativo es una ilusión, un sueño. Aunque los seres sintientes como tú y yo creamos que estas ilusiones son reales, ¡estamos, de hecho, completamente engañados! Y mientras sigamos tomándonos estas ilusiones en serio, no solo estaremos sujetos al engaño del renacimiento, sino también a los engaños de la muerte y del momento presente.

¿Crees que ahora mismo estás leyendo un libro? Si es lo que crees, estás equivocado.

¿Crees que el «tú» que leía este libro ayer es el mismo «tú» que lo lee hoy? Si es lo que crees, estás equivocado.

Como todo es un engaño, la creencia en el renacimiento y la creencia de que no existe el renacimiento después de la muerte deben de ser engaños también. Pero como he mencionado antes, solo porque algo sea una ilusión no quiere decir que no sea poderoso; todos los engaños son sumamente poderosos.

¿Puede demostrarse el renacimiento?

El Dr. Ian Stevenson, de la Universidad de Virginia, dedicó una gran parte de sus cuarenta años de carrera profesional a documentar miles de casos de niños que decían recordar sus vidas precedentes. ¿Prueba su trabajo que el renacimiento existe realmente? En cierto sentido, sí. Pero desde una perspectiva budista, un concepto como el renacimiento es una verdad relativa, nunca la verdad absoluta. Los budistas solo podemos aceptar investigaciones como la del Dr. Stevenson desde una óptica relativa, porque en ningún momento el Buda dijo que el renacimiento existiera como verdad absoluta.

Para mí mismo, mi creencia en la continuidad no se ve ni reforzada ni mermada solo porque los investigadores de una universidad hayan al fin descubierto su poder. El renacimiento no es más que un fenómeno relativo atribuido, si bien es cierto que se trata de uno de los más poderosos. Así que, para mí, el renacimiento sencillamente es.

Para ser franco, que nos acordemos o no de lo que éramos en nuestras vidas pasadas carece de importancia: la mayor parte del tiempo no merece mucho la pena acordarse.

Una de las razones por las que los budistas nos preparamos para la muerte y los bardos mientras estamos vivos es para asegurarnos una mejor vida la próxima vez. En este contexto, *mejor* no significa más rico, más sano o más bello. *Mejor* significa que no tienes avaricia

y que eres sensato, cariñoso, amable, honesto y propenso a la verdad. En otras palabras, *mejor* quiere decir que en tu próxima vida tendrás la oportunidad de conocer mejor el Dharma.

Preguntas sobre la muerte

¿Qué signos indican que la muerte está a punto de suceder?

Sospecho que hoy en día la gente no tiene tiempo de observar o reparar en los signos que predicen una muerte inminente. Algunos signos son obvios: las articulaciones se endurecen, la piel se arruga y la salud se deteriora. Esta es la manera que tu cuerpo tiene de decirte que te acercas a la muerte. Pero como la gente moderna se esfuerza tanto en cubrir tales signos, dudo que muchos quieran buscarlos, y mucho menos hablar de la muerte. ¿Cuántos hoteles de cinco estrellas ofrecen cursos de fin de semana sobre lo que sucede cuando mueres?

Además de los signos que constantemente nos perdemos, hay muchos otros sentimientos y sensaciones que presagian la muerte, incluyendo premoniciones en sueños (sospecho que la gente moderna se reirá de la idea de contemplar tales cosas). Los signos en los que los tibetanos y butaneses confían, muchos de los cuales están profundamente arraigados en el folklore himalayo más que en el Budadharma, incluyen lo siguiente.

Pon la frente en la palma de la mano derecha y mira el interior de tu muñeca. ¿Hay una tira vacía entre tu mano y tu brazo? Si la hay, morirás en siete días. Si sueñas con montar un burro mirando

hacia atrás, morirás en siete días. Si cuando te pones de espaldas al sol frente a una pared no sale vapor de la cabeza de tu sombra, la muerte es inminente.

El graznido particular de un cuervo también se enumera como signo en los textos tántricos. Aunque todos estos signos son verdades relativas, no es fácil descartarlos como meras creencias culturales porque muchos de ellos son únicos y místicos en formas que son difíciles de aceptar o rechazar por completo.

¿Hay un método para determinar la hora de mi muerte antes de que suceda?

En el Himalaya todavía hay grandes maestros que tienen la capacidad de señalar el momento en el que morirás. Pero si tienes cincuenta años o más, te sugiero que consideres que todos los signos de muerte inminente ya están presentes y comiences tus preparativos: no tienes nada que perder y mucho que ganar. En realidad, en el momento en que nacemos, todos deberíamos escribir un testamento, pero para la mayoría de las personas modernas eso sería demasiado, demasiado pronto.

Pensar en mi propia muerte parece mórbido y desalentador. Me da miedo y me deprimo.

La vida y la muerte son lo mismo. Así que, si pensar en la muerte te deprime, contempla la vida.

¿Debería comprar una parcela en el cementerio para mi pariente moribundo? ¿O sería poco auspicioso?

Prepararse así no se considera un mal augurio en el budismo, pero otras culturas pueden estar en desacuerdo. El mismo Buda no hizo recomendaciones sobre la adquisición de parcelas funerarias.

¿Puede un no budista renacer en una «tierra pura» después de la muerte?

Si los amigos y familiares no budistas hacen buenas acciones en su nombre y recurren a la ayuda de un ser sublime para dedicar de todo corazón prácticas, meditación y oraciones en su nombre, incluso la persona menos virtuosa tendrá la oportunidad de renacer en una tierra pura, pero solo si se regocija de todo lo que su familia y amigos hacen por ella. Una vez muertos, lo más seguro es que entremos en pánico y puede que las emociones y la furia nos embarguen y hasta tal punto que las probabilidades de que nos regocijemos por las buenas acciones realizadas en nuestro nombre serán muy escasas. Por lo tanto, en términos generales, no es prudente confiar totalmente en la eficacia de las buenas acciones y prácticas de última hora. Además, es cada vez más difícil encontrar seres sublimes que puedan ayudar.

¿Cómo se explica el fenómeno conocido como «el último rayo del sol poniente», cuando la persona moribunda se siente bien y sin dolor justo antes de fallecer?

No estoy muy seguro de a qué te refieres, pero se dice que aquellos que han reunido muchas causas y condiciones favorables a veces se sienten mejor justo antes de fallecer. Si a una persona así se le leen las instrucciones de las páginas 150 y 151, es probable que pueda mantener la calma mientras muere, entender lo que se le dice y luego seguir los consejos.

¿Es posible que el alma o el espíritu regresen a un cadáver después de que la muerte los haya separado?

En casos raros, sí. A pesar de que el mayor deseo de un ser del bardo es volver a la vida y recuperar su cuerpo, casi ninguno puede

lograrlo. Uno de los problemas es que, después de unos días o, a lo sumo, unas semanas, no pueden reconocer su cuerpo anterior. Sin embargo, tienen una sola cosa en mente: están desesperados por encontrar un cuerpo en el que descansar, esconderse y funcionar como seres humanos. Su anhelo de vivir y comunicarse es por lo tanto muy fuerte.

Hay historias sobre resurrecciones en todo el mundo, por lo que aún deben suceder, incluso hoy en día. Quizás la más famosa de todas las historias de resurrección tibetanas sea la de una mujer llamada Nangsa Obum.

Nangsa Obum era una joven muy hermosa y amable cuyo único deseo era practicar el Dharma. Un día, un hombre rico, encantado por su belleza, la engañó para que se casara con su hijo. Poco después de la boda, a Nangsa Obum le confiaron las llaves del almacén y se encargó de administrar la casa. ¡Su cuñada estaba hecha una furia! Sus celos e ira no solo la llevaron a propinar una paliza salvaje a Nangsa Obum, sino también a acusarla de mantener una aventura amorosa. Enfurecido, el esposo de Nangsa Obum apaleó a su esposa hasta la muerte.

Una vez muerta, Nangsa Obum vio los reinos dichosos donde renacen los virtuosos y los dieciocho infiernos que están reservados a las personas no virtuosas. De repente, se encontró de pie ante el Señor de la Muerte, y estaba muy nerviosa. Pero al Señor de la Muerte no le cabía duda de que Nangsa Obum era una gran dakini y que era completamente pura e inocente. Sabiendo que ella sería de gran beneficio para los vivos, la envió de regreso a su cuerpo, que, por consejo de un astrólogo local, había sido depositado en una cueva en la ladera de una montaña.

En poco tiempo, Nangsa Obum fue encontrada por los sirvientes de su esposo y regresó a su hogar familiar. Todos estaban

encantados y se disculparon sinceramente por cómo la habían tratado. Se quedó con ellos por un tiempo, pero como a ningún familiar le interesaba de veras el Dharma, rogó que le permitieran regresar a casa de sus padres. A regañadientes, su marido y su familia la dejaron ir.

En casa, Nangsa Obum les contó a sus padres todo lo que le había sucedido. Le dieron la bienvenida y todo parecía marchar bien hasta que su madre se dio cuenta de que Nangsa nunca escucharía sus consejos sobre la vida familiar y los niños. En un ataque de ira, echó a su hija de casa.

Lejos de estar molesta, Nangsa lo vio como la oportunidad que había estado esperando para dedicar todo su tiempo al Dharma. Se dirigió al monasterio más cercano e insistió en ser admitida. Al principio, el lama se negó, pero cuando Nangsa amenazó con suicidarse si la rechazaban, el lama le permitió unirse al monasterio y fue iniciada en el camino tántrico. Después de tres meses de retiro logró la realización.

Para entonces, la familia del esposo de Nangsa había descubierto que ella vivía en el monasterio de Sera Yalung y se puso en camino con un ejército para matar a todos los monjes, destruir el monasterio y recuperar a Nangsa. Se produjo una terrible batalla. Muchos monjes fueron masacrados, y muchos más todavía resultaron heridos. Justo cuando la familia estaba a punto de asesinar al lama, este echó a volar, por arte de magia revivió a los muertos y curó a los heridos, y comenzó a reprehender a los grandes señores y su ejército por cómo habían tratado a Nangsa y por no practicar el Dharma. Entonces le pidió a Nangsa que mostrara su realización para que todos la vieran, y ella así lo hizo. Todos los miembros de la familia se avergonzaron de sus actos, entregaron las armas y prometieron al instante que seguirían el Dharma.

Esta conversión en masa fue la comidilla de la región. Pronto, los padres de Nangsa se enteraron de todo lo que había sucedido y ellos también dedicaron el resto de sus vidas a practicar el Dharma.

He hecho muchas cosas malas y vergonzosas y nunca he seguido un camino espiritual. ¿Cómo puedo evitar el infierno o un mal renacimiento?

Los budistas decimos que deberíamos prepararnos para la muerte mientras aún estamos vivos, así que creo que lo mejor sería que comenzaras a prepararte ahora mismo. A pesar de tus acciones negativas, si tienes el mérito de haber conocido y tener un buen vínculo kármico con alguien que pueda darte las instrucciones esenciales necesarias sobre qué hacer después de tu muerte, es posible que evites un mal renacimiento y el infierno. Si lo haces o no dependerá de si confías plenamente o no en tu instructor y en las instrucciones.

¿Qué es una «instrucción esencial»? Imagina que has invitado a tu jefa a casa para cenar. En el último momento, llama por teléfono para decir que su pareja es vegana y que ahora solo come ensalada. Esto te hace entrar en pánico porque, aunque tienes mucha ensalada, nunca has conseguido aliñar una ensalada. Llamas a tu mejor amigo, que es un excelente cocinero, y le pides consejo. «Simplemente mezcla un poco de buen aceite de oliva con una cucharada de jugo de limón o vinagre balsámico y un pellizco de sal. Estará delicioso.» Sus instrucciones basadas en su propia experiencia son simples y claras, al igual que las instrucciones esenciales.

En el momento de la muerte, las instrucciones necesarias para superar la pesadilla de morir tienen que ser sumamente simples y claras. Las instrucciones esenciales están concebidas para explicar exactamente lo que está sucediendo a medida que sucede, y para

decirle a la persona moribunda lo que debe hacer una vez que haya fallecido.

Según el tantrayana, a pesar de que las acciones de una persona durante la vida sean negativas y no generen conexiones espirituales, si tiene el mérito de encontrarse con un método como el de la «liberación a través del contacto con objetos sagrados» (tagdrol), es muy posible que sea liberada en el momento de la muerte (véase la página 245).

Como todos los métodos tántricos, el éxito del método tagdrol se basa por completo en la devoción y la confianza incondicional. Por consiguiente, si la persona muerta o la que coloca el tagdrol en el cadáver realmente confían en este método, el tagdrol tendrá el poder de producir un impacto muy positivo en el ser del bardo, incluso si aquellos cercanos al muerto consideran que el tagdrol es una superstición absurda.

¿Cuándo entra mi conciencia en su próxima vida? ¿En el momento en que se forma el feto? ¿Cuando el esperma fecunda el óvulo? ¿Justo antes de que nazca el bebé? ¿O cuándo?

Depende. La pregunta sugiere que todos renaceremos como seres humanos, pero ese no es necesariamente el caso. No todos los que fueron humanos en una vida volverán a nacer como humanos en la próxima vida. Podrían renacer como una cigarra o una mariposa, ninguno de los cuales se reproduce con esperma y óvulos. O podrían renacer en el reino de los dioses como un ser celestial, donde, de nuevo, no hay espermatozoides ni óvulos involucrados en la reproducción.

El momento exacto en el que la conciencia entra en su próximo cuerpo depende de las fuerzas kármicas que empujan o tiran de esa conciencia hacia su próximo renacimiento.

Por ejemplo, si estás a punto de renacer como un ser humano, experimentarás visiones borrosas de la copulación de tus padres. Si entonces sientes deseo por tu madre e ira contra tu padre, renacerás como niño, como hijo; si sientes deseo por tu padre e ira contra tu madre, renacerás como niña, como hija. Las emociones que desencadena nuestra entrada en el reino humano suelen estar dominadas por la ira y el deseo.

El desencadenante para renacer en el reino de los asuras es la atracción y el placer por las disputas, los puñetazos o cualquier tipo de pelea.

Si oyes música hermosa o tienes la impresión de que estás en una lujosa mansión, renacerás en el reino de los dioses.

Si oyes los gritos y lamentos de tus seres queridos y tratas de ayudarlos, te arriesgas a que te guíen a los reinos del infierno.

Pero recuerda, todos estos ejemplos son generalizaciones.

Cómo estar con los moribundos

¿QUÉ PODEMOS HACER por nuestros seres queridos que se están muriendo, sobre todo si no tienen ninguna inclinación espiritual ni mucho menos son budistas? ¿Realmente será de ayuda animar a los moribundos y muertos a tomar refugio y despertar la bodhichitta? ¿Y podría un no budista entender de verdad las enseñanzas del bardo? Esas son muy buenas preguntas.

Confianza y motivación

Antes que nada, el hecho de que tú quieras ayudar a un moribundo —incluso que estés pensando en ayudarle— indica que hay una conexión espiritual o kármica entre vosotros.

¿Cuántas personas, animales o insectos están muriendo en este mismo instante? ¿Estamos pensando en todos ellos? No. Aunque, como buenos bodhisattvas, se supone que nos tienen que importar todos los seres sintientes, en la práctica raras veces es así. Tendemos a pensar solo en aquellos que son cercanos a nosotros.

Tanto si se dan cuenta de ello o no, todos aquellos con quienes tienes algún tipo de relación tienen una conexión con el Dharma. ¿Por qué? Porque tienen una conexión contigo y tú tienes una

conexión con el Dharma. El hecho de que quieras ayudarles significa que deben tener algún mérito. Así que tu amigo no budista que está muriendo tiene una conexión indirecta con el Dharma a través de ti. Una conexión que realmente le ayudará. Así funcionan las conexiones.

Puede que seas pobre e impotente desde el punto de vista mundano, pero en el momento de la muerte, una persona rica, famosa y poderosa que no tenga ninguna idea de espiritualidad no le servirá para nada a tu amigo. Tu interés por el bienestar de tu amigo moribundo y la voluntad de apoyarlo y cuidarlo son las mejores noticias que podría recibir. Puede que seas la única persona que conoce que tiene una conexión con el Dharma y que es capaz de darle la información que necesita para recorrer el proceso de la muerte y lo que sigue, y hacer las prácticas pertinentes. Por tanto, tus buenas aspiraciones, guía y dedicación son la única ayuda verdaderamente útil que se le ofrecerá. Es increíblemente afortunado de conocerte.

Con la motivación adecuada, puedes estar seguro de que hagas lo que hagas, será de ayuda. Incluso si pierdes los nervios porque estás exhausto o frustrado, no será para tanto. Después de todo, ¿quién sabe lo que ayuda de verdad y lo que no? Cada uno es diferente, de modo que es imposible de decir. Lo único que puedes hacer es ofrecer la ayuda que crees que funcionará mejor.

Crea un ambiente tranquilo y apacible

Si el moribundo siente dolor y está aterrado, pero no está dispuesto a tolerar conversaciones o prácticas espirituales, no intentes imponer ninguna de tus ideas o métodos budistas. Simplemente crea un ambiente armonioso y apacible, y sé siempre honesto y directo.

En el momento de la muerte, cuanto más tranquila está la persona, mejor. Eso significa que la actitud, el comportamiento y el lenguaje corporal de los amigos, la familia y aquellos que están cuidando de la persona moribunda son importantes, porque de eso depende que se cree un ambiente tranquilo y tierno. Lo más importante de todo es tu motivación. Tenlo presente cuando te veas desbordado por las emociones: en vez de venirte abajo, intenta concentrarte en ser, de forma sosegada y con delicadeza, un ejemplo de amabilidad y compasión.

Tal vez sorprenda que los no budistas a menudo acaban encarando la muerte con un estado de ánimo más sosegado que muchos budistas; solo por el hecho de que alguien sea budista no significa automáticamente que sea tranquilo. Alguien tenso y agitado, nervioso e inquieto, obsesivo e incapaz de desprenderse de las cosas durante la vida no se volverá calmado de golpe solo porque está a punto de morir.

Recuerda también que la agitación y los nervios no significan necesariamente que la persona moribunda no está concentrada o que no sabe qué debería estar haciendo. Así que no intentes imponerle tu interpretación sobre su estado de ánimo.

Si la persona moribunda es un practicante shravakayana, intentará morar en la falta de ego o pensar en el Buda, el Dharma y la Sangha.

Si la persona es un budista mahayana, intentará morar en la visión de shunyata.

Un practicante tántrico pensará en su gurú mientras muere, o en los nombres y formas del Buda Amitabha, el Buda Shakyamuni, el Buda Akshobhya, Avalokiteshvara, el Gurú Rinpoche Padmasambhava, Manjushri, Arya Tara, etc. En el momento de morir, pensará en su deidad personal, su «yidam».

Di siempre la verdad

Hasta ahora
he pensado que solo
los otros mueren…
¡que esa dicha
me pasaría a mí! [29]

RYOTO

Por muy difícil que sea escuchar la verdad, siempre es mejor ser honesto con la persona moribunda. La mayoría de nosotros preferiría evitar decir a una persona que queremos que se está muriendo, incluso cuando salta a la vista. A menudo mentimos porque no queremos admitir que alguien que queremos está a punto de dejarnos. La esperanza nos hace ocultar los hechos tanto a nosotros como a nuestro ser querido.

La gente que nunca ha tenido una vida espiritual a veces imagina que nadie antes que ellos ha experimentado el sufrimiento de morir. Obviamente eso no es verdad, así que recuérdales que nadie en esta tierra tiene alternativa ante la muerte: todo el mundo debe morir, incluidos ellos. También cabe señalar que no se sabe cuál de ambos morirá el primero. Puede que tu ser querido se encuentre en medio del proceso de morir, pero ocurren accidentes y, como ninguno de nosotros sabe cuándo ni cómo vamos a morir, no hay garantía de que tú no vayas a morir antes.

¿Puedo ayudar de verdad?

Sin haber alcanzado la iluminación es imposible tener la certeza de que nada de lo que hagas ayudará de verdad a una persona moribunda o, en realidad, a una persona viva. Con la mejor de las

intenciones, puede que animes a un amigo enfermo a tomar una medicina en particular, pero nunca sabrás si eso ayudó o si empeoró las cosas. Quizá parezca que la salud de tu amigo mejora drásticamente, pero a largo plazo los efectos secundarios podrían ser devastadores, o viceversa.

Pero como ya he comentado, lo más importante de la ayuda que ofreces es tu motivación. Si tienes un buen corazón y una sonrisa agradable, si eres cálido, respetuoso y humilde, si deseas genuinamente mejorar la vida o muerte de otra persona, sea agnóstica, atea o completamente desconocida, apreciará todo lo que hagas por ella. De hecho, probablemente valore tu ayuda más que la ayuda que le ofrece alguien que es más cercano pero que actúa movido por la obligación, y no por el amor.

¿Tendríamos que hablar de la muerte?

El Buda dijo que, de todas las meditaciones de atención plena, la contemplación de la muerte es la más importante, y por tanto las conversaciones sobre la muerte nunca están fuera de lugar. De hecho, deberíamos hablar mucho más de ello.

Todos tendremos que morir, así que la muerte no es solo un tema para los moribundos o los ancianos. Creo que deberíamos animar a la gente a pensar y hablar sobre la muerte mucho más de lo que lo hacen. Quizá tendríamos que patrocinar vallas publicitarias gigantes en las grandes ciudades y estaciones de metro que dijeran cosas como «Tu tiempo de vida está agotándose» y «Cada segundo te acerca más a la muerte». Y ¿no deberían las fiestas de cumpleaños incluir el recordatorio de que la muerte está un año más cerca?

Si vives rodeado de materialistas que desechan todo lo espiritual como mera superstición, tendrás que ser muy hábil al introducir la



«Tu tiempo de vida está agotándose».

muerte en la conversación. En este reino humano, los temas que son difíciles de manejar tienden a ignorarse o negarse, así que poniendo sobre la mesa el tema de la muerte de forma demasiado directa, te arriesgas a alejar a aquellos a los que estás intentando ayudar.

En lugar de esto, concéntrate en introducir con cuidado un poco de información general sobre la impermanencia. Señala que la impermanencia y el cambio no son necesariamente negativos. En realidad, la impermanencia es lo que posibilita la mejora y el cambio. Diles que es gracias a que todo es impermanente que podemos mejorar nuestras vidas. Pero, antes de cualquier mejora, primero tenemos que entender y aceptar la naturaleza imperma-

nente de los fenómenos. Después, puedes introducir gradualmente el hecho de que la vida misma es impermanente.

Por supuesto, la manera en la que abordes el tema de la muerte dependerá de la persona a la que estés intentando ayudar. La gente materialista tiende a preocuparse únicamente por su dinero, poder y posición mundanas, y cómo su red y conexiones pueden darle más dinero y poder. Ese tipo de gente no se molesta en visitar museos porque, para ellos, es una pérdida de tiempo, y el tiempo es dinero. Nunca se plantearían levantarse temprano para disfrutar de un amanecer, o cambiar de planes para contemplar un atardecer (a no ser que quisieran impresionar a otra persona rica utilizándolos como fondo de un *selfie*). Así que entablar una conversación sobre la muerte o algo espiritual con una persona así no es nada fácil. Si no puedes hablarle de poesía o de filosofía porque son cosas con las que no se puede ganar dinero, ¿cómo vas a poder hablarle de la muerte? Lo único que se puede hacer por las personas materialistas es rezar por ellas.

Dicho esto, muchas personas que parecen materialistas empedernidas pueden ser sorprendentemente espirituales, solo que no se dan cuenta. Como han experimentado mucho mundo en la búsqueda de la satisfacción material —han estado en todas partes, han hecho de todo, han comido en los mejores restaurantes del mundo, etc.—, cuando alguien supuestamente materialista se cansa de esta buena vida, tiene una oportunidad mucho mejor de volverse de verdad espiritual que muchos autoproclamados budistas, cristianos o hindúes. A menudo las personas que afirman ser «espirituales» no son más que materialistas espirituales que se pasan la vida engañándose tanto a sí mismos como a los demás. Y son los más difíciles de gestionar cuando se trata de hablar de la muerte o de cualquier otra forma de práctica espiritual auténtica.

Aunque tus amigos y familia te digan que no son espirituales, si disfrutan de la magia y la mística de la poesía o la filosofía, y si son lo suficientemente sensibles y románticos como para contemplar un atardecer imaginando que será el último que verán, puede que tengan la capacidad de escuchar la verdad. Así que intenta ofrecerles un poco de información sobre el Dharma, ¡pero sin abrumarlos! El regalo más precioso que puedes hacer a tus amigos, hijos y familia es el Dharma. Intenta verter solo un poco en sus oídos, pero no te excedas. Y nunca utilices un argumento del Dharma para corregir su comportamiento. Es mucho mejor esperar a que alguien haga algo admirable, motivado por el altruismo, antes de introducir un aspecto conciliador del Dharma como forma de estar de acuerdo con ellos y de animarlos. Nunca impongas tus creencias a los demás: no servirá de nada.

Cómo reconfortar a los moribundos

Anima a la persona moribunda que tome distancia respecto a lo que está apegado y deje de preocuparse por dejar negocios, tareas, planes y demás a medias, y que no se obsesione con pensamientos sobre sus seres queridos, casas, trabajos o nada que le ate a esta vida. Ya lo he mencionado antes y es muy importante.

Aconseja a la persona moribunda que calme su mente y se prepare para la siguiente fase haciendo aspiraciones positivas. ¿Qué tipo de aspiración positiva podría hacer alguien no budista? Podría, por ejemplo, desear que:

- una persona de buen corazón se presente como presidente de los Estados Unidos en las próximas elecciones;
- se solucionen los problemas medioambientales asociados al calentamiento global;

— se planten y cuiden más árboles;
— se descubran soluciones baratas y sin efectos secundarios desagradables para enfermedades debilitantes y crónicas;
— se invente un coche que funcione con energía limpia y gratuita, que no deje huella de carbono y emita energía positiva en el medioambiente;

Si conoces a la persona moribunda personalmente, sabrás en lo que cree. Incluso la persona más mezquina del mundo cree en alguna cosa que no sea dañina, así que saca provecho a esa creencia. Quizá podría aspirar a que haya una semana laboral de dos días.

También podrías intentar proponerle a la persona que está muriendo que haga algo con lo que obtenga fama y celebridad cuando esté muerta. Tal vez donar todo su dinero para erigir el tipo de valla publicitaria que mencioné antes, que nos recuerde al resto la realidad de la muerte, una realidad que todos nosotros tendremos que afrontar. O algo así.

Pregúntale a la persona moribunda si hay algo que quiere que hagas por ella. Pregúntale qué se debería hacer con su dinero, inversiones, propiedades y pertenencias, y prométele que harás todo lo que puedas para asegurarte de que sus deseos se cumplan al pie de la letra. Algunas personas se pasan toda su vida preocupándose por sus bienes materiales y no cambiarán de golpe por el solo hecho de que se estén muriendo. Pero saber que harás todo lo que esté a tu alcance para cumplir sus deseos quizás ayude a calmar su angustia. Esa es otra razón por la que es una buena idea decir a aquellos que te importan que se están muriendo.

Si la persona moribunda es budista shravakayana o mahayana, recuérdale la importancia de la aspiración. Anímala a aspirar a iluminarse, a renacer con la capacidad de ser de beneficio para los

demás y a encontrar el camino correcto —el camino del Buda Shakyamuni de la compasión amorosa y la no dualidad. Repite este mensaje una y otra vez, ya sea verbal o mentalmente, incluso después de que la persona haya perecido.

Si la persona moribunda es un practicante tántrico, lee las instrucciones simplificadas que aparecen en la página 217. Si lo prefieres, podrías leer *La gran liberación a través de la escucha en el bardo*,[30] o escoger cualquiera de las instrucciones auténticas sobre el bardo, elaboradas o simples, con las que estés familiarizado, o uno de los muchos textos que se pueden descargar, por ejemplo:

- *El excelente camino hacia la perfecta liberación: una práctica guiada (Nedren) para la práctica de Dukngal Rangdrol (La liberación natural del sufrimiento) del gran compasivo del Longchen Nyingtik,* por Dodrupchen Jigme Trinle Ozer, está disponible en inglés en: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-I/excellent-path-to-perfect-liberation

- *Los versos raíz de los seis bardos*, por Karma Lingpa. No es la versión de Lotsawa House propuesta por Rinpoche, pero es la que hemos encontrado en internet. http://tsopemaling.blogspot.com/2009/09/los-versos-principales-de-los-seis.html

- *Consejo crucial: una colección completa de instrucciones para los bardos*, por Longchen Rabjam. No es la versión de Lotsawa House propuesta por Rinpoche, pero es la que hemos encontrado en internet: https://www.dharmadata.org/index.php?option=com_content&view=article&id=328:longchen-rabjam1-un-consejo-crucial-un-conjunto-completo-de-instrucciones-para-los-bardos2&catid=80&Itemid=2387

Lee las instrucciones en voz alta al practicante tántrico como recordatorio de lo que está pasando y de lo que debería hacer.

Si los familiares de la persona que está muriendo son budistas, podrían leer un sutra de Amitabha en voz alta o recitar el mantra o dharani que más les guste.

- La versión en inglés del sutra corto de Amitabha puede descargarse en la web 84.000: https://read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html

Di a los familiares y amigos de la persona moribunda que, según las enseñanzas del bardo, la conciencia y percepción de su ser querido seguirán funcionando durante un período que va desde algunas horas después de la muerte hasta varios días más tarde. Esto significa que la mente de la persona fallecida podrá ver y oír lo que ocurre en su familia después de que se haya dictaminado la muerte de su cuerpo. Es por esta razón que, tradicionalmente, los tibetanos siempre aconsejan a la familia de la persona moribunda que evite hablar sobre el testamento y discutir sobre los bienes de esa persona. También se aconseja a la familia que no se deshaga de las propiedades de la persona muerta, ni que reparta su capital, durante tanto tiempo como sea posible.

Sentimientos de culpa

Las personas moribundas a veces se sienten atormentadas por la culpa de haber hecho cosas terribles a lo largo de sus vidas. Si estás con un budista que se está muriendo y que tiene remordimientos de conciencia por su comportamiento en el pasado, sugiérele que se libere de esa culpa haciéndose cargo de la culpa de todos los seres sintientes mediante la práctica del *tonglen* (véase la página 223): «Que la culpa de todos los seres sintientes venga a mí». Al hacerlo, no solo será capaz de deshacerse de su mala conciencia, sino que también se sentirá bien por haber llevado a cabo un acto tremendamente heroico que habrá acumulado una cantidad enorme de mérito. Ese mérito puede dedicarlo a la iluminación de todos los seres sintientes, lo cual producirá todavía más mérito que también puede dedicar a que todo el mundo tenga un mejor renacimiento, incluido él mismo.

Si crees que puede ser de ayuda, dile a la persona moribunda

que, según el Buda, la culpa que siente la ha generado su propia mente y, por lo tanto, no es más que una proyección autocreada que, sin duda, no debería permitir que le obsesionara.

Asimismo, podrías sugerir que la persona que se está muriendo visualice a todos los budas y bodhisattvas en el cielo delante de ella y, desde el fondo de su corazón, que confiese todo aquello que le hace sentir culpable.

A un practicante tántrico moribundo, le podrías aconsejar que recitara el mantra de Akshobhya o el mantra de cien sílabas de Vajrasattva.

Dharani de Akshobhya

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCANI
ROCANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI
PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA
PARAMPARANI ME SARVA SATTVANANCA SVAHA

Mantra de las cien sílabas de Vajrasattva

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA
VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA
SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA
ANURAKTO ME BHAWA SARWA SIDDHI ME
PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME TSITTAM
SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO
BHAGAWAN SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME
MUNCA VAJRI BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA AH

Mantra de seis sílabas de Vajrasattva

OM VAJRA SATTVA HUM



Buda Akshobhya.



Vajrasattva.

Qué decirle a una persona moribunda

LAS ENSEÑANZAS del shravakayana y del mahayana no dicen mucho acerca de los bardos, mientras que las enseñanzas del vajrayana sí, muchísimo. A pesar de que todos los budistas animan a la gente a prepararse para el momento de la muerte mientras están vivos, el vajrayana es el que señala el momento de la muerte como una coyuntura única en la vida de un ser humano. Es un momento de oportunidades espirituales extraordinarias que no se debería desperdiciar. Aquí, el mensaje es el siguiente: nunca es demasiado tarde. En el momento en el que una persona fallece, su mente está más clara que nunca, y todavía lo estará más cuando el cuerpo haya muerto. Por lo tanto, si logras captar la atención de esa persona momentos antes de morir —haz que te mire y que escuche lo que tienes que decir—, la probabilidad de que entienda lo que está ocurriendo y lo que está a punto de ocurrir es muy alta.

Como he mencionado antes, mientras estamos vivos, entendemos, nos comunicamos e interactuamos usando nuestro propio conjunto de filtros únicos. Los filtros individuales de cada persona determinan lo que cada uno ve, de modo que mientras estamos

vivos, nadie ve las cosas como son, al desnudo. Nuestros ojos no son cámaras que se limitan a capturar imágenes de lo que se encuentran directamente delante de nosotros, porque nuestros ojos están dirigidos por nuestras mentes. La mente elige qué imágenes registra y cómo interpretarlas, basándose en el condicionamiento cultural, nuestros complejos, los libros que leemos, el café que bebemos, las personas con las que nos relacionamos, etcétera. Por lo tanto, es en la mente donde el espectador, el acto de presenciar el espectáculo y todas nuestras influencias personales se filtran, y es en la mente donde nuestras interpretaciones se unen para crear los fenómenos de esperanza, miedo, incomprensión y demás.

Seas o no budista, la mente se separa del cuerpo de idéntica manera. Nuestros sentidos y los objetos de los sentidos también se desintegran exactamente de la misma forma. Sin esos filtros, tus ojos no pueden ver, tus oídos no pueden oír, tu lengua no puede saborear, etc. Imagina que una mañana de primavera amanece fría, pero como no está previsto que suban las temperaturas hasta más tarde, te pones seis capas de ropa. La desintegración de los sentidos es como ir quitando cada una de esas capas a medida que la temperatura sube. De forma gradual, tus sentidos se escabullen hasta que, por primera vez, tu mente está completamente desnuda. Para la mayoría de nosotros, el efecto es abrumador.

En vida, cuando miras una pared, las influencias culturales y el hábito te hacen ver esa pared como una casa. A medida que tus hábitos se desgastan, la pared empezará a parecerse menos a una pared y más a un montón de ladrillos. Y una vez que el hábito haya desaparecido por completo, por mucho que claves los ojos en la pared, simplemente no sabrás qué es lo que estás mirando. Cuando el cuerpo haya fallecido, todo lo que experimenta la mente desnuda estará completamente libre de filtros, y todos los fenómenos sutiles

—los sonidos, sabores, olores, y demás— resultarán extraños y aterradores. Sin embargo, si se te da la información correcta en el momento oportuno, la propia desnudez de la mente te permitirá ver y comprender lo que ocurre mucho más rápido que cuando estabas vivo. Los budistas describen esta mente desnuda como la «mente búdica».

El poder de Buda

No te preocupes por si el fallecido conoce o no algo sobre el Buda o el budismo. Dado que sus percepciones ya no tienen filtros, los seres del bardo son cien veces más conscientes que al estar vivos. Y es precisamente porque los muertos son más conscientes que es tan importante que los vivos los animen a tomar refugio y que les introduzcan en las enseñanzas del bardo.

La idea de Buda es sumamente profunda. Al hablarle a un ser del bardo sobre Buda le estás presentando la idea de que el Buda es la naturaleza de su mente. Por muchas razones es un momento perfecto, ya que los seres del bardo son quizá los que estén más cerca de la naturaleza de la mente que cualquier otro ser sintiente.

Qué decirle a una persona moribunda

Si la persona moribunda es agnóstica o atea, o incluso una completa desconocida, y si no le molesta que le hables, di lo siguiente:

> Te estás muriendo.
> La muerte nos llega a todos.
> ¡Todos nos morimos!
> No eres la única persona que ha tenido que enfrentarse a la muerte.

Nadie sabe con certeza cuándo morirá.
Hoy, eres tú quien se está muriendo,
pero cualquier cosa podría ocurrir,
y todavía me podría morir yo antes que tú.

No te preocupes por tu vida,
no te preocupes por tus amigos y familia,
no te preocupes por tu trabajo.
En vez de ello, aprovecha la oportunidad para estar sereno y presente.

Con el mismo ánimo, di lo que creas que haya que decir, pero dilo con tacto y amabilidad. Luego, canta:

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAṂGHĀYA

Homenaje al Buda,
homenaje al Dharma,
homenaje a la Sangha.

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA
HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO NIRODHA
EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA

Todos los fenómenos surgen de causas;
el Tathagata enseñó dichas causas,
y también su cese lo ha proclamado el
Gran Shramana.

Si la persona moribunda está dispuesta a escuchar, háblale de los bardos de la manera más sencilla que puedas. Dile que los budistas creen que, después de morir, nuestra esencia pasa por lo que llamamos un «bardo», y que es parecido a emprender un viaje. Este es el viaje que todos tendremos que hacer, y solo acaba cuando

renacemos en nuestra siguiente vida. Dile que, aunque los budistas prefieren prepararse para las experiencias con las que se encontrarán en los bardos mientras están vivos, nunca es demasiado tarde.

Hoy en día, la mayoría de la gente cree que, mientras una persona todavía está viva, nunca se la debe forzar a hacer algo en contra de su voluntad. Pero una vez está muerta y no es más que una conciencia —un ser del bardo—, todo cambia. Además, el ser del bardo probablemente estará aterrorizado porque no tiene ni idea de lo que le está ocurriendo, y quizás esté desesperado por obtener tu ayuda.

Idealmente, la mente de una persona moribunda debería estar en paz y en calma en el momento de morir. Sin embargo, para la mayoría de nosotros, el mayor problema durante la muerte será el mismo que durante la vida: el egoísmo y una incesante obsesión por nosotros mismos. Para contrarrestar este tipo de egoísmo, los budistas tratan de pensar en los demás. Así, mientras te sientes junto a una persona moribunda, intenta animarle a pensar más allá de sí misma, que desee de todo corazón que todos los seres sintientes estén bien y sean felices. Al hacerlo, se enfrentará a la muerte con más coraje y valentía. También podrías leer los siguientes versos en voz alta, como un recordatorio, o pedir a un miembro de la familia del moribundo o un amigo cercano que se los lea.

> Que todos los seres sintientes disfruten de la felicidad y de las causas de la felicidad.
> Que todos estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.
> Que nunca se separen de la felicidad que no entraña sufrimiento.
> Que todos permanezcan en la gran ecuanimidad que está libre de apego y aversión.

Según la situación, también podrías intentar introducir a la persona moribunda en el poder de la aspiración y la práctica de *tonglen*. Explícale cómo puede ayudar tanto a ella misma como a los demás aspirando, en el momento de la muerte, a tomar todo el miedo, el dolor, la culpabilidad y la paranoia que experimentan los seres sintientes: «Que el miedo, el dolor, la culpabilidad y la paranoia de todos los seres sintientes vengan a mí». Pema Chödrön, una de las estudiantes más conocidas del gran Trungpa Rinpoche, explica cómo funciona esta práctica en la página 223.

El momento de la muerte

Asegúrate de decirle a la persona moribunda lo que está pasando, con cariño y compasión.

> Ahora que tus sentidos ya no funcionan,
> tu mente es independiente, desnuda, clara y presente;
> nunca antes habrás experimentado
> lo que experimentas ahora.
> Esto es el Buda.

Habla con claridad, tacto y seguridad, pero no te andes con rodeos. Tus intenciones son buenas, de modo que no es necesario preocuparse por ser demasiado avasallador. De hecho, ¡sé avasallador! Tomará menos de una fracción de segundo que la conciencia de la persona fallecida experimente su mente al desnudo y, aunque puede que esa experiencia solo dure otra fracción de segundo, es tremendamente importante que lo entienda. Es por eso que lo mejor que puedes hacer es repetir sin parar estas instrucciones, una y otra vez.

Una persona muerta no puede asentir o dar las gracias, y desde luego no puede ofrecerte una recompensa. Así que nunca sabrás si

te ha oído o si lo que dices ayuda. Esto hace que guiar a alguien a través del proceso de morir y de la muerte sea un acto completamente desinteresado. Y como no puedes ganar nada por ayudar de esta forma, puede que sea la única vez en tu vida que tus acciones sean totalmente altruistas.

Si no puedes guiar a alguien porque, por ejemplo, hay miembros de su familia presentes junto a su lecho a los que fácilmente les podría molestar cualquier cosa espiritual, recuerda siempre que puedes darle toda la información a la persona moribunda una vez haya fallecido. Y, quién sabe, puede que el momento perfecto para tomar refugio sea después de la muerte. Incluso si no lo es, nada de lo que digas puede hacerle daño de ninguna manera. Por muy prejuiciosa o antirreligiosa que sea la persona muerta o moribunda, lo que realmente importa es tu práctica de compasión y bodhichitta: ¡no subestimes su efecto! Si le dices a alguien que está clínicamente muerto y ya se encuentra en los bardos que debería tomar refugio, estoy seguro de que hará lo que se le dice. Puede que esté tan aterrorizado que esté dispuesto a intentar cualquier cosa.

Descansar en la naturaleza de tu mente es la práctica suprema para el momento de la muerte. Si has recibido las instrucciones pertinentes y eres un practicante de la naturaleza de la mente, esto es todo lo que tienes que hacer.

Inmediatamente después del momento de la muerte

Lee los versos de la toma de refugio en voz alta una vez más, con seguridad, pero con delicadeza.

> **NAMO BUDDHĀYA GURUVE**
> **NAMO DHARMĀYA TĀYINE**
> **NAMO SAṂGHĀYA MAHATE TRIBHYOPI**

SATATAṂ NAMAḤ[31]

Homenaje al Buda, el maestro;
homenaje al Dharma, el protector;
homenaje a la gran Sangha.
A los tres, ofrezco continuamente homenaje.

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI[32]

Tomo refugio en el Buda.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha.

En el Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema,
tomo refugio hasta que alcance la iluminación.
A través del mérito de practicar la generosidad y las otras
perfecciones,
alcanzaré la budeidad para el beneficio de todos los seres.[33]

Hasta que alcance la esencia de la iluminación,
tomo refugio en los Budas.
Asimismo, tomo refugio en el Dharma
y en la asamblea de bodhisattvas.[34]

Dirígete siempre a la persona moribunda o muerta por su nombre.

Oh, hijo o hija de noble familia,
[nombre de la persona fallecida]
ahora estás muerto o muerta.
Aunque no seas religioso o religiosa,
lo mejor que puedes hacer ahora es tomar refugio.

Escucha lo que voy a decir, y luego repite tras de mí:
tomo refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha.

Oh, hijo o hija de noble familia,
[nombre de la persona fallecida]
ahora que estás muerto o muerta, tu mente es sumamente poderosa,
mucho más poderosa que las mentes de los vivos.
Haz buen uso de este poder.
Úsalo para ayudar a los demás.

Piensa:
quiero seguir ayudando a todos los seres vivientes de este planeta.
A todos los seres humanos, a todas las criaturas vivas y al medio ambiente.
Quiero erradicar la pobreza, la enfermedad, la desigualdad y la injusticia.
Quiero que todo el mundo vea y reconozca la verdad.
Quiero que todo el mundo despierte de la ilusión que la vida durará para siempre.
Quiero que todo el mundo vea más allá de la ilusión de que
el dinero, el poder y las relaciones son reales, permanentes y eternas.

Que todos los seres sintientes disfruten de la felicidad y de las causas de la felicidad,
que estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento,
que nunca se separen de la gran felicidad libre de sufrimiento,
que permanezcan en la gran ecuanimidad que está libre de apego y aversión.

Si hay algo más que quieras decir a la persona fallecida —el ser del bardo— dilo ahora, con bondad y delicadeza.

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAṂGHĀYA

Homenaje al Buda,
Homenaje al Dharma,
Homenaje a la Sangha.

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN TESHAN
TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO NIRODHA
EWAM VADE
MAHASHRAMANAH SOHA

Todos los fenómenos surgen de causas;
El Tathagata enseñó dichas causas,
Y también su cese lo ha proclamado el Gran Shramana.

Dile a la persona muerta que no tiene nada que perder por escuchar lo que tienes que decir. Preséntale el concepto del «bardo» y háblale del bardo de la muerte y de todo lo demás.

Ahora puedes ofrecerle a la persona fallecida las mismas instrucciones que le darías a un budista. Los seres del bardo pueden seguir la recitación mental, así que, si por alguna razón no pudieras leer las instrucciones en voz alta, di las páginas siguientes en silencio. Si tu amigo muerto pertenece a una de las religiones más dogmáticas que solo permite a los familiares acercarse al cuerpo del difunto, puede que no puedas verle cuando ya esté muerto. En ese caso, preséntale las enseñanzas a tu amigo desde tu casa. No te preocupes, en el momento en el que te dirijas a él por su nombre, reconocerá tu voz.

No importa a quién estés ayudando, repite siempre las enseñanzas y las instrucciones tantas veces como puedas. De hecho, hay una razón para seguir repitiéndolo todo durante varias semanas, y es que a no ser que seas omnisciente, no tendrás manera de saber si el fallecido ha oído y comprendido lo que le has dicho.

Por supuesto, si el difunto descubriera que no existe algo como «la siguiente vida», nada de lo que digas cambiará nada. Pero si se despierta y descubre que todo lo que las enseñanzas del bardo describen es cierto, la información que le des podría ser el consejo más valioso que jamás haya recibido.

Las instrucciones del bardo

TRADICIONALMENTE, los tibetanos confían en las instrucciones del bardo que aparecen en *La gran liberación a través de la escucha en el bardo*, de Karma Lingpa, el *Bardo Tödrol Chenmo*. Las instrucciones que encontrarás en las siguientes páginas son una versión simplificada de ese texto. A pesar de que *La gran liberación a través de la escucha en el bardo* fue originalmente escrita para budistas, solo porque una persona no sea ni budista ni espiritual no significa que no esté cualificada para oír las instrucciones del bardo. Dar a un ateo o agnóstico refugio y bodhichitta cuando está muerto y en el bardo del renacimiento plantará en él las semillas para ser practicante de Dharma en su próxima vida.

Cuando seas tú quien muere, pídele a otra persona que te lea estas instrucciones, como recordatorio.

1. El doloroso bardo de la muerte

Dharmakaya

Sé valiente, directo y honesto con la persona moribunda sobre lo que está sucediendo y di siempre la verdad.

Habla claramente, pero con amabilidad y en un tono de voz tranquilizador y melódico. No tosas ni suenes aburrido ni leas de

manera monótona. Y di OM MANI PADME HUM después de cada verso para hacer que esta actividad valga la pena —o el chino NAMO GUAN SHI YIN PUSA; o el japonés ON ARORIKYA SOWAKA; o el tailandés BUDDHO.

En los textos budistas clásicos, la frase «hijo de noble linaje» o «hija de noble linaje» se usa para indicar que cada uno de nosotros pertenece a la familia del Buda y que nuestra naturaleza es búdica. La persona moribunda es, por tanto, hija de Buda, tanto si practica el budismo como si no.

Siempre asegúrate de que dices el nombre de la persona moribunda en alto —por ejemplo, Juan Sánchez— antes de que empieces a recitar las instrucciones, porque la identidad es muy importante para nosotros los seres humanos.

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona moribunda],
estás muriendo.
La proyección llamada «esta vida» está a punto de terminar,
y la proyección llamada «la siguiente vida» está a punto de empezar.
Pronto te desharás de la cáscara de tu viejo cuerpo,
y adquirirás una nueva.

OM MANI PADME HUM

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona moribunda],
sea lo que sea en lo que estés pensando, pasará,
puede que ya esté desvaneciéndose.
Pronto pensarás un nuevo pensamiento.

OM MANI PADME HUM

Tu elemento **aire**, tu energía vital, se está disolviendo ahora.
Tu digestión se está deteriorando.

Tu mente se está volviendo vaga y confusa.
Estás perdiendo el control de tus intestinos, y
gotea saliva de tus labios.
Tienes dificultad para tragar.
Tus extremidades se sienten débiles y no funcionan.

OM MANI PADME HUM

La disolución del elemento aire
causa que el elemento **tierra** se desmorone.
Tu cabeza pesa demasiado para que tu cuello pueda
aguantarla;
cada movimiento es una lucha,
estás demasiado débil como para sostener una cuchara.
Te sientes embotado, como si te estuvieran asfixiando;
empujas y pateas algo que parece estar ahogándote.
Puede que veas una luz parpadeante, como un espejismo.

OM MANI PADME HUM

La degeneración del elemento tierra lleva a
que el elemento **agua** se disuelva en el elemento **fuego**.
Te sientes seco;
tu lengua se enrolla.

OM MANI PADME HUM

Las siguientes líneas son una manera amable de decirle a la persona que está muriendo.

¿Se siente pesado, tu cuerpo?
El **elemento tierra** en tu cuerpo
se disuelve en el **elemento agua**.

OM MANI PADME HUM

¿Te sientes seco y deshidratado?
El elemento agua se disuelve en el elemento fuego.

OM MANI PADME HUM

¿Estás temblando? ¿Sientes frío? El **elemento fuego**
se está disolviendo en el **elemento aire**.

OM MANI PADME HUM

Tu respiración pronto se volverá dificultosa;
cuando el peso de una montaña aterrice en tu pecho,
será más difícil inhalar
pero todavía podrás exhalar.
No te asustes,
nada te está presionando.
El fuerte peso es la desintegración de los elementos de tu cuerpo.

OM MANI PADME HUM

Después, será como si estuvieras envuelto en la oscuridad.
Todo es negro como el carbón.
No te asustes.
Tu conciencia de los sentidos externos
—tus ojos, orejas, nariz y demás— se está disolviendo.

OM MANI PADME HUM

Sientes que estás cayendo desde una gran altura.
No te asustes,
no estás cayendo en el espacio.
Tu cuerpo y tu mente se están separando gradualmente.
Ahora, por primera vez en tu vida,
tu mente experimentará independencia de tu cuerpo.
Así es como tu mente se siente
cuando no está limitada por tu cuerpo.

OM MANI PADME HUM

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona moribunda],
no te recrees en lo que no has logrado en esta vida,

o en lo que desearías haber hecho;
el esfuerzo mundano no tiene fin.

OM MANI PADME HUM

No te preocupes por tus familiares y amigos, estarán bien.
Y, de todas formas, no hay nada que puedas hacer por ellos.
No pienses en tus posesiones;
no pienses en cuánto vas a echar de menos tu vida
tus casas, coches, cargadores de móvil, memorias USB, y demás.

OM MANI PADME HUM

Pronto percibirás luces irisadas.
Estas luces aparecerán repentinamente, así que recuerda:
no son más que el tono,
la manifestación,
la expresión de tu mente.

OM MANI PADME HUM

Lo que digas a partir de este momento dependerá de las enseñanzas que la persona moribunda haya recibido. Si la persona moribunda ha sido iniciada en la tradición mahasandhi de los tres kayas, más que «la expresión de tu mente», di «la expresión de los tres kayas». Si no ha sido iniciada en los tres kayas, no la confundas usando términos que no entenderá. En lugar de ello, solo di «tu mente».

La infinidad de colores irisados y formas que ahora te rodean
son diferentes a nada de lo que hayas visto antes.
El azul del azul,
el verdor del verde,
la rojez del rojo
son inconcebiblemente intensos y vivos.

Como ya no estás limitado por el filtro de tus ojos,
eres capaz de percibir todos los colores sin nombre
que eran invisibles para ti mientras estabas vivo.

OM MANI PADME HUM

Puedes reconocer algunas formas,
como cuadrados, triángulos y semicírculos,
pero la mayoría son completamente desconocidas para ti;
nunca habías imaginado que tales formas existían.

OM MANI PADME HUM

Todo parece intenso y descarnado
porque ya no percibes
usando los filtros de los órganos sensoriales del cuerpo,
o tu imaginación.
No hay nada entre tú y el objeto
    que estás experimentando.

OM MANI PADME HUM

No tengas miedo de los colores y las formas,
ni de la intensidad con la que los percibes.
No son más que la expresión de tu mente
    (los tres kayas).
Nada de lo que ves y experimentas está «allí fuera»,
Todo es la radiante manifestación de tu mente.

OM MANI PADME HUM

No tengas miedo.
No hay motivo para entrar en pánico.

Ahora te desmayarás.

Oh, hijo o hija de noble linaje,
    [nombre de la persona moribunda],
¡esto es el Buda!

Oh, hijo o hija de noble linaje,
 [nombre de la persona moribunda],
¡esto es el Buda!

Oh, hijo o hija de noble linaje,
 [nombre de la persona moribunda],
¡esto es el Buda!

OM MANI PADME HUM

¡No temas!
¡No te resistas!

Esto es el Buda;
¡esto es tu verdadero yo!
Tú no eres [nombre de la persona moribunda].
Tú eres Buda,
¡afróntalo!
¡Mora en tu verdadera naturaleza!

Eres Buda,
¡no rehúyas tu naturaleza búdica!

¡Eso es!
¡No intentes alejarte de este estado!
Relájate y mora aquí mismo.

OM MANI PADME HUM

Para todos los que todavía vivimos —los llamados «seres vivos»— este momento está etiquetado como «momento de la muerte». En el reino humano, la persona moribunda se considera ahora muerta.

Al leer estas instrucciones a tu amigo o ser querido moribundo, puede que no tenga el aspecto que esperarías. Pero como es poco probable que seas capaz de saber en qué estadio de la muerte se encuentra —puede que sus labios no estén secos, que su piel no esté

pálida, etc.—, no trates de analizar o predecir en qué punto del proceso está; a no ser que seas omnisciente, no serás capaz de hacerlo. Lo mejor que puedes hacer es seguir estas instrucciones, que sin duda ayudarán.

Repite este texto durante una, dos o tres horas, la noche entera, o veinticuatro horas. Si sois un grupo, haced turnos, para que siempre haya alguien con la persona moribunda o muerta a lo largo del periodo de veinticuatro horas. Id alternando entre recitar OM MANI PADME HUM (cien o mil mantras cada vez) y leer las instrucciones.

Recuerda hablar siempre amorosamente, desde un corazón compasivo desbordante de bodhichitta.

Si conoces la práctica de considerarte como una deidad, siente con confianza que eres Vajrasattva, Samantabhadra, Gurú Rinpoche, Padmasabhava, o Amitabha.

2. El luminoso bardo del Dharmata

Sambhogakaya

Una vez has repetido las instrucciones del dharmakaya durante un día entero, tienes que ofrecer a la persona muerta información nueva. De nuevo, estas instrucciones deberían repetirse tantas veces como sea posible.

Puede ser que en tu país la ley estipule que un cadáver debe ser incinerado inmediatamente después de la muerte —esto se aplica en la mayoría de lugares del mundo moderno. No te preocupes, una buena alternativa a sentarse al lado del cadáver es sentarse en el sitio favorito de la persona fallecida: en su habitación, sala de estar, estudio, jardín, o donde sea. Si eso no es posible, siéntate al lado de uno de los objetos favoritos de la persona muerta. Y si nada de eso es posible, simplemente llámala por su nombre.

Para los budistas, el cuerpo es simplemente el recipiente de la mente —como una copa—, así que, si puedes, continúa recitando estas instrucciones incluso después de que el cuerpo de la persona haya sido incinerado.

Ayer, hijo o hija de noble linaje,
    [nombre de la persona muerta],
no fuiste capaz de morar en el estado búdico puro y natural,
y perdiste tu oportunidad para la liberación.
El estado búdico natural era tan desconocido
    e insoportable que te desmayaste.

OM MANI PADME HUM

Ahora te has recuperado del desmayo.
Todo lo que estás experimentando te aterroriza.
Una violenta furia causa estragos,
mientras formas y símbolos afilados y angulosos te rodean, y
figuras iracundas y sonidos tumultuosos llenan tu
    percepción.
Nunca antes has visto u oído nada así.

OM MANI PADME HUM

Figuras grotescas con múltiples cabezas y rostros en llamas
colman todo el espacio.
Una extraña y atronadora cacofonía te ensordece;
como una poderosa tormenta de granizo,
unas afiladas agujas de luz perforan el espacio a tu alrededor.

OM MANI PADME HUM

Oh, hijo o hija de noble linaje,
    [nombre de la persona muerta],
¡no tengas miedo!
Este es el resplandor, la exhibición, la danza,
el ir y venir del mismo Buda

que tu mente experimentó en el momento de la muerte.
Estás asustado porque la experiencia te es tan ajena.
Esto nunca te había sucedido antes,
así que, por supuesto que estás asustado.
Trata de recordar: esto es la naturaleza de tu mente.
Esto es el Buda.

OM MANI PADME HUM

En este estadio, lo más probable es que el ser del bardo se desmaye.

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona muerta],
Una vez más, has perdido tu oportunidad para liberarte.
Al no reconocer las formas iracundas
como la manifestación de tu propia naturaleza búdica,
te desmayaste.

OM MANI PADME HUM

Ahora te has recuperado,
y la infinitud de colores irisados, sonidos y formas
que estás experimentando son apacibles y relajantes,
como la calma después de la tempestad.
La luz brilla tanto que deslumbra.
Y crees que tienes una forma, un «cuerpo».

OM MANI PADME HUM

Unas esferas irisadas de luz colman el espacio.
Un Buda se sienta en cada esfera de luz rodeado de bodhisattvas.
Del corazón de estos seres sublimes,
salen disparados hilos de luz hacia tu corazón.

OM MANI PADME HUM

Todas las nuevas formas que ves te resultan familiares.

Recuerda,
todo lo que experimentas
es la manifestación de tu propia mente.

OM MANI PADME HUM

Que no te intimiden estas figuras;
son solo tu mente.
No temas estas figuras;
confía en que tu mente está creando lo que ves.

OM MANI PADME HUM

Algunas figuras no son ni brillantes ni espectaculares.
Sus tonos suaves y tenues te atraen,
y su dulce calma te cautiva.
Son más acogedoras que el brillo iracundo y agudo.

OM MANI PADME HUM

¡No permitas que estas imágenes más plácidas te engañen!
¡No te acomodes a ellas!
Si lo haces, pronto madurarán
en todas tus conocidas emociones negativas,
como la rabia, la envidia y la codicia.
Estas imágenes más suaves te atraen
simplemente porque conoces muy bien las emociones.

OM MANI PADME HUM

Muchos de nosotros preferimos aferrarnos a lo que estamos acostumbrados. A pesar de que nuestras emociones habituales pueden ser terriblemente dolorosas, que nos sean familiares nos resulta reconfortante. A menudo preferimos experimentar el dolor que conocemos antes que no sentir nada. Qué masoquista es la mente. Esta es la razón por la que es tan insoportable la falta de referencias que experimentamos una vez nuestros cuerpos están muertos.

Nuestras emociones nos hacen sentir; nos sentimos vivos, sentimos que existimos, y sentimos que somos capaces de sentir. El remedio que aplicamos para dominar nuestras emociones es la meditación, la práctica de la ausencia de referencias y de no quedar atrapados o enredados en nuestros pensamientos y emociones. Se usan palabras como «enredado» o «absorto» porque tienen el efecto de matar el dolor de la falta de referencias, lo que suena extraño, ¿verdad? Pero la realidad es que cuando estamos enredados en nuestros pensamientos, sufrimos dolor. Sin embargo, nos gusta ese dolor porque nos hace sentir vivos, y preferimos sufrir el dolor que conocemos antes que arriesgarnos a la ausencia de dolor de una nueva experiencia.

Básicamente, todos somos, en un sentido u otro, masoquistas. Es por este motivo que nos sentimos mucho más cómodos con las figuras y las formas menos intimidantes, no demasiado brillantes y de colores no tan extraordinarios como los que ahora vemos, y porque deseamos sentirnos cómodos con ellos.

> Oh, hijo o hija de noble linaje,
> [nombre de la persona muerta],
> ¡No te dejes llevar por las imágenes sutiles!
> Céntrate en los colores más deslumbrantes y las figuras más vibrantes.
> Una luz saldrá de una de las figuras en llamas
> y te perforará los ojos.
> ¡Alégrate!
> ¡Ríndete a la luz!
> ¡Ora a la luz!
> Y siempre recuerda:
> todo lo que ves no es más que tu propia mente.

OM MANI PADME HUM

Continúa rindiéndote a la brillante luz.
Ríndete una y otra vez.
Gradualmente, todas las figuras brillantes y relucientes y las
luces deslumbrantes
se disolverán en aquellas que son débiles y atractivas,
y estarás liberado.

OM MANI PADME HUM

Repite las instrucciones al cabo de una hora, o de dos o tres, tú eliges la frecuencia. Si puedes, repítelas otra vez al día siguiente y al otro, tres, cinco o siete veces al día.

Empieza siempre diciendo:

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona muerta],
una vez más, has perdido tu oportunidad para liberarte...

Si puedes, invoca a los millones de seres que deben de estar muriendo en este mismo momento. Como seres del bardo, donde sea que estén, serán capaces de oírte porque su conciencia ya no está bloqueada por sus cuerpos. Si estás físicamente en Londres, un ser sin cuerpo en Nueva York podrá oírte con tanta claridad como si estuviera de pie a tu lado.

Recuerda siempre: todo es mente. Por eso el ser del bardo no debe tener miedo de las formas, los colores y las figuras que ve, pero tampoco debe aferrarse a ellas.

Para algunos, las etapas del bardo suceden todas a la misma vez; para otros, las etapas se desarrollan de forma gradual. Pero al no ser omnisciente, no puedes saber qué etapa ha alcanzado el ser del bardo. Lo mejor que puedes hacer es dar al ser del bardo toda la información tan rápido y tantas veces como sea posible con la esperanza de que al menos algo de lo que digas le ayude. La repetición

constante es una especie de póliza de seguros: cuanto más a menudo repitas las instrucciones, más probable es que el ser del bardo las escuche al menos una vez.

3. El bardo kármico del renacimiento

Al cabo de tres días, di:

> Oh, hijo o hija de noble linaje,
> [nombre de la persona muerta],
> no te distraigas.
>
> Te has extraviado.
> No reconociste
> las manifestaciones iracundas y pacíficas de sonido, formas y luces
> que son la manifestación directa e interna de la naturaleza de la mente.
> Como rehuiste ese estado desnudo,
> tu conciencia ya no tiene la pureza primordial,
> y tus proyecciones y percepciones son crudas y groseras.
>
> **OM MANI PADME HUM**
>
> Ahora sabes que estás muerto.
> Aunque deseas volver a vivir,
> las causas y condiciones para tu nueva vida no han madurado todavía.
> En cambio, te encuentras enredado en tu percepción de la muerte.
> Múltiples sonidos retumbantes y luces penetrantes
> continúan aterrorizándote.
> Puede que sientas como si estuvieras cayendo en un abismo.
> Todo lo que percibes es errático y extraño.

Todo muda y cambia tan rápido,
nunca tienes tiempo para acostumbrarte a nada.

OM MANI PADME HUM

Todo lo que experimentas infunde terror en tu mente.
No tienes punto de referencia,
ni sitio en el que reposar,
ni paz,
ni sitio en el que estar en silencio,
ni oportunidad de contemplar.

OM MANI PADME HUM

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona muerta],
a lo largo de todo esto,
trata de recordar:
todo es una manifestación de tu mente.

OM MANI PADME HUM

La mente es como el cielo,
no tiene color, ni forma, ni límite,
sin embargo, la «cognición» y la «conciencia» están siempre presentes.
Confía en la naturaleza de tu mente.

OM MANI PADME HUM

Los dos anteriores estados del bardo no tienen referencias y, así, conceptos como comida o hambre no existen. Ahora que la persona muerta ha surgido como un ser del bardo, su prana y mente se estrecharán y se volverán más concretas, y el hábito y concepto de sustento —comida y bebida— se reanudarán en seguida por sí solos. Sin cuerpo, el ser del bardo solo puede nutrirse de olores. Es por eso motivo que quemamos *sur*, dedicando el humo a quien ha fallecido.

Ofrenda de *sur*

Sur es un ritual tradicional para el difunto. Aproximadamente tres días después de la muerte, los familiares y amigos de la persona fallecida queman comida vegetariana como ofrenda de sur. Los tibetanos queman cebada tostada, pero puedes quemar cualquier tipo de comida vegetariana que te guste (una galleta servirá).

Visualiza el humo de la ofrenda de sur como una infinita abundancia de riqueza, comida, bebida, amparo, transporte, etc. Multiplica y bendice las ofrendas, después dedica el mérito al bienestar de la persona muerta y a todos los seres sintientes.

Idealmente, visualízate como Avalokiteshvara o la divinidad pacífica que prefieras. El ser del bardo estará tembloroso, nervioso y asustado, así que visualízate como una divinidad pacífica y muy compasiva para ayudar a crear una atmósfera relajante. Recita OM AH HUM varias veces y rocía agua para bendecir las ofrendas.

Cuando practiques, si por alguna razón no puedes leer el texto en voz alta, léelo en silencio.

> Oh, hijo o hija de noble linaje,
>   [nombre de la persona muerta],
> ¡devora estos alimentos hasta saciarte!
> Disfruta de todo lo que se te ofrece a discreción.
> No desees la vida.
> No añores a aquellos que has dejado atrás.
> Piensa, en cambio, en tu gurú.
> Piensa en la deidad.
> Piensa en los reinos puros de los budas.
> Piensa en el reino búdico de Amitabha, Señor de la Luz Ilimitada,
> Y repite el nombre del Buda Amitabha, una y otra vez.

- Si prefieres una práctica un poco más elaborada, la práctica de sur de Chokling Tersar es muy fácil de hacer. Se puede descargar gratuitamente en inglés en: https://lhaseylotsawa.org/texts/karsur-and-marsur

El Buda Amitabha

El Buda Amitabha hizo algunas aspiraciones muy fuertes en sus vidas anteriores como bodhisattva. Es su deseo y aspiración que solo por pensar en él o recitar su nombre todos podamos renacer en su reino en el instante en el que muramos. Así que sigue recordando al ser del bardo el nombre del Buda Amitabha.

Oh, hijo o hija de noble familia,
[nombre de la persona muerta],
Para invocar el Buda Amitabha, recita:

NAMO AMITABHA

o bien

OM AMI DHEVA HRI

Reza de todo corazón al Buda Amitabha,
reza a Avalokiteshvara y a Gurú Rinpoche, Pema Jungne.
Despierta una intensa devoción por ellos,
sin ninguna duda.
Anhela, una y otra vez,
el mismo estado de budeidad que ellos han alcanzado:
ansía renacer en la perfecta budeidad.
Haciendo plegarias sinceras y sentidas,
renacerás en el reino del Buda Amitabha;
regocíjate.
No tengas miedo.
Relájate.
Ten confianza,
e intensifica una devoción inquebrantable.

Después:

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona muerta],
no te concentraste,

no te lanzaste al reino del Buda Amitabha,
por lo que ahora serás arrastrado a un útero.

OM MANI PADME HUM

Oh, hijo o hija de noble linaje,
[nombre de la persona muerta],
escucha de todo corazón y atentamente.

OM MANI PADME HUM

Si ves montones de madera,
o cuevas, o lugares húmedos, oscuros, sombríos,
¡Ten mucho cuidado!
Si imaginas que estás en un bosque agradable o en una mansión,
¡Ten mucho cuidado!

OM MANI PADME HUM

No codicies tales lugares,
no te apresures hacia ellos,
no tomes decisiones precipitadas.

OM MANI PADME HUM

En vez de eso, desea renacer en la tierra como un ser humano.
Aspira a conectar con las Palabras del Buda, el Dharma,
y ansía nacer en una tierra
donde las enseñanzas del Buda se den libremente.
Genera esta motivación y aspiración, una y otra y otra vez.

OM MANI PADME HUM

Trata de mantener la calma;
si estás sobreexcitado, recomponte.

OM MANI PADME HUM

Como he mencionado antes, renacerás como niña si sientes celos de tu madre y deseo hacia tu padre, y como niño si sientes celos de tu padre y deseo hacia tu madre.

Los practicantes tántricos deberíais visualizar al padre como a Gurú Rinpoche o la deidad de vuestra práctica y con la que estéis más familiarizados, y a vuestra madre como a Yeshe Tsogyal o la consorte de vuestra deidad personal. Evitad sentir deseo por cualquiera de vuestros padres o guardarles rencor fruto de los celos y, en su lugar, con regocijo y devoción hacia Gurú Rinpoche y Yeshe Tsogyal, entrad en el útero.

Preguntas sobre el cuidado de moribundos y difuntos

«¡Espera!»
Y, en la pausa,
«Buda, ¡ten compasión!» [35]
SHAYO

¿Cuál es la manera más hábil de tratar a una persona mayor que no es practicante del Dharma y que cada día expresa su deseo de morir?

Probablemente sea mejor no contradecirla ni discutir con ella. Intenta recitar o cantar OM MANI PADME HUM siempre que puedas, pero como quien no quiere la cosa, igual que tararearías o silbarías una melodía. No le cantes directamente a la persona mayor. Haz que parezca como si te oyera por casualidad, sin querer. A largo plazo, en realidad no importa si le molesta que cantes o no. El hecho de que haya oído el sonido del mantra implicará que habrá establecido una conexión con el Dharma y, en última instancia, esa conexión será de ayuda. Si le gusta que cantes, también está bien. En cualquier caso, ambas reacciones, tanto de «gustar» como de «no gustar», son síntomas de haber establecido una conexión.

Di a la persona que, en su situación, las ganas de morir son totalmente comprensibles. Pero a la vez sugiérele que, mientras desee la muerte, también realice una fuerte aspiración de renacer capaz de ayudar a los demás: personas, animales, el medioambiente, etc.

¿Qué debería decirle a un cristiano que cree que es malvado y que acabará en el infierno?

Deberías proponerle que rece a su dios y que le pida perdón. También podrías recitar OM MANI PADME HUM como quien no quiere la cosa (como anteriormente).

¿Qué tendría que hacer si una persona moribunda empieza a tener visiones aterradoras de demonios y demás?

Dile que su mente la está engañando, después recita OM MANI PADME HUM y otros dharanis.

¿Qué debería hacer si la persona moribunda no reconoce lo que está pasando y, en cambio, quiere hablar de otras cosas?

Tendrías que hablar de otras cosas. Haciéndolo, puede que te estés ganado el corazón del moribundo, la cual cosa te da la oportunidad de introducir alguna información útil sobre la bodhichitta en la conversación. También puede que te permita presentarle el OM MANI PADME HUM.

¿Qué debería hacer si la persona que se está muriendo tiene una firme voluntad de vivir y se aferra a la vida en el momento de morir?

Por muy firme que sea la voluntad de vivir de una persona, nada puede evitar la muerte. Desear vivir o una «firme voluntad de vivir» es una señal de que la persona no ha aceptado la muerte, lo que podría intensificar su sufrimiento. Por otro lado, si las causas y las condiciones se han confabulado para abocar a esa persona a la muerte aunque su fuerza vital esté entera e intacta, una fuerte voluntad de vivir puede ayudarla a volver a la vida. En otras palabras, es posible que su fuerza vital no se haya visto dañada. Es por esta razón que siempre es bueno realizar rituales para fortalecer y

alargar la vida; rituales que, en las circunstancias adecuadas, tienen el poder de devolver una persona a la vida.

Si no eres practicante vajrayana, puedes leer un sutra en voz alta, como, por ejemplo, *El sutra de la vida y la sabiduría ilimitadas.*

- *El sutra de la vida y la sabiduría ilimitadas:* https://fpmt.org/wp-content/uploads/teachers/zopa/advice/Tse_do__Sutra_de_Larga_Vida.pdf

Los practicantes tántricos que hayan recibido los empoderamientos relevantes podrían recitar el mantra de las tres deidades de larga vida o realizar un ritual de Amitayus o de Arya Tara, como el *Chimé Phagmé Nyingtik*.

- Si has recibido el empoderamiento de Chimé Phagmé Nyingtik, sigue el texto de la práctica que tu gurú vajrayana te haya dado.

Hacer buenas acciones en nombre de la persona que se está muriendo también ayuda.

Podrías practicar la liberación de vidas; por ejemplo, el texto de Jamyang Khyentse Wangpo *Aumentar la vida y la prosperidad: un método para poner vidas en libertad*, que aparece en la página 231.

Podrías tomar el voto de ser vegetariano, idealmente durante el resto de tu vida, pero por lo menos durante un periodo de tiempo determinado, como un día, una semana, un mes o un año.

Podrías encargar, comprar o construir estatuas o dibujos del Buda Amitayus o de Arya Tara.

Incluso podrías construir un templo.

¿Cómo puedo apoyar a una persona moribunda que está en shock porque la muerte se está acercando sin previo aviso y muy rápido?

Si la persona que se está muriendo es budista, recuérdale el Buda, el Dharma y la Sangha y léele todas las instrucciones del bardo en voz alta, especialmente si es practicante tántrico.

Si no es budista, simplemente sé afectuoso, cuidadoso, y dedícale toda tu atención. Tendrás mucho tiempo para leerle las instrucciones del bardo una vez haya muerto, que será también el momento en el que podrás acumular mérito haciendo buenas acciones en su nombre.

¿Crees que tener una creencia religiosa sobre lo que ocurre después de la muerte aporta alivio o más bien genera miedo en la persona que está muriendo?

Depende de la naturaleza de la creencia religiosa. Oír hablar sobre la base de la liberación (página 64) es sumamente alentador para un budista que esté muriendo, porque nos recuerda que el momento de la muerte es nuestra gran oportunidad de despertar y liberarnos.

¿Se tendría que animar a un católico que esté muriendo a rezar a la Virgen María?

Un ser sublime y santo es por lo general el reflejo de nuestra propia bondad, y el deseo de rezar a un ser sagrado es una forma de entrega y de humildad. Cuando oramos, depositamos nuestra confianza en alguien o algo que es más divino y sublime que nosotros. Este tipo de confianza es una cualidad humana muy buena, pero no todos los seres humanos pueden confiar de esa manera. Cuando rezamos, nuestra humildad genuina, devoción y fe en lo sublime se reflejan en la forma de los budas, bodhisattvas y seres santos, seres como la Virgen María.

Para los católicos, María expresa serenidad y tierna compasión, y ambas son cualidades muy buenas a tener en tu mente cuando te estás muriendo. Así que nunca sugeriría otra cosa que rezarle a la Virgen María en este caso, pues es una muy buena idea.



La Virgen María.

Es difícil saber cuándo un practicante budista moribundo necesita que se le recuerde su práctica o si lo mejor sería el silencio. A veces me da vergüenza hacer algo porque no quiero molestar o distraer a la persona moribunda. ¿Algún consejo?

Sí, es difícil. Sin embargo, en general lo que digas tiene poca importancia en comparación con tu motivación. Así que intenta despertar una motivación buena y pura, y entonces haz todo lo que puedas para ofrecer apoyo y guía. Y procura ser sensible, es mejor no molestar a alguien mientras se está muriendo.

Las personas cuidadoras que son empáticas y que cuentan con una buena intuición serán capaces de leer las reacciones de la persona moribunda y ajustar lo que hacen en función de ellas. Pero incluso si la persona moribunda se irrita o no quiere oír o aceptar que realmente se está muriendo, no deberías marear la perdiz. No es momento para preocuparnos por ser políticamente correctos. Si sabes sin la menor duda que la persona se está muriendo, tendrías que decírselo. Por mucho que le moleste, tu consejo sobre lo que debe hacer mientras se muere y durante los bardos le ayudará más que todo lo que haya oído hasta el momento. Pero hace falta coraje para dar este tipo de información, y es por eso que tu motivación pura, tu lenguaje corporal, tu porte e incluso el tono de tu voz son tan importantes. Todo ayudará.

¿Cómo gestiono mis sentimientos ambiguos (pena, hostilidad, tristeza, el deseo de beneficio material) y estrés emocional (trauma intenso) mientras intento ayudar a un moribundo a través de mi práctica?

Es por eso que actualizar tu motivación es tan importante. Puede que no veas nada más con claridad, pero si te mueven el amor, la compasión y especialmente la bodhichitta —por poco que la sientas—, hagas lo que hagas será de ayuda. Si eres budista, te propongo

que contemples los cuatro pensamientos inconmensurables: amor, compasión, alegría y ecuanimidad. Incluso puedes recitártelos para ti como recordatorio.

He visto morir a tres personas y en cada caso el momento de la muerte ha sido muy angustiante. No he visto ninguna entrega, solo un cuerpo sacudiéndose, miedo y resistencia. El médico me dijo que, aunque el proceso en el que el cuerpo se apaga parece muy doloroso, las mentes de los moribundos no lo registran. No le creí.

Ese es el aspecto que ofrece la disolución de los elementos. Si te das cuenta de que eso está ocurriendo mientras alguien se está muriendo, aprovecha la oportunidad para leer las instrucciones de la página 150 en voz alta.

El proceso de morir no siempre es tranquilo, romántico y apacible. Me dedico a cuidar de moribundos y a veces siento miedo y, a mi pesar, asco, porque los cuerpos debilitados excretan, huelen, etc. ¿Algún consejo para afrontarlo?

Siempre date ánimos. Estás haciendo quizás el mayor servicio que un ser humano puede hacer por otro. Se abandona a demasiada gente en el momento de morir porque muy pocos de nosotros estamos dispuestos a responsabilizarnos de cuidar a los moribundos. Y no hay nada más doloroso y aterrador para un ser humano que el proceso de morir.

Si eres budista, ruega a los budas y bodhisattvas y pídeles que te den la fuerza, la sabiduría y la compasión para hacer que todo salga exactamente de la manera que la persona moribunda necesite y desee. También ruega por que tu ayuda, de alguna manera, plante la semilla de la bodhichitta en su mente.

Pero no intentes hacer demasiadas cosas demasiado rápido.

Ofrecerse voluntariamente para cuidar de moribundos es algo de una valentía increíble, pero necesitarás tiempo para acostumbrarte a todo lo que implica este trabajo. Tómatelo poco a poco, empezando con pasos muy pequeños. De manera gradual, irás ganando más y más experiencia y, si tu motivación tiene sus raíces en el amor, la compasión y la bodhichitta, hagas lo que hagas sin duda ayudará.

¿Cómo puedo ayudar a una persona moribunda que está muy medicada, con morfina, por ejemplo?

Lee las instrucciones del bardo de este libro, especialmente después de que haya fallecido. La morfina en realidad solo afecta al cuerpo, así que una vez la persona esté muerta, tendrá un efecto mucho menor en su mente.

Mi trabajo es cuidar de moribundos. A menudo, familiares y amigos de la persona que se está muriendo insisten en permanecer junto a su lecho de muerte. Aunque no quieren molestar, pueden dificultarle a un budista moribundo recitar mantras o recibir enseñanzas. ¿Cómo debería tratar con este tipo de personas?

Sé siempre hábil y nunca intentes imponer nada a nadie. El momento de la muerte es crucial en la vida de todos. Si al menos uno de los familiares o amigos está dispuesto a escucharte, intenta hablarle de los bardos. Pero si nadie quiere escuchar, siéntate en algún sitio retirado y lee las instrucciones de este libro y recita algunas oraciones, o lee *La gran liberación a través de la escucha en el bardo* o las instrucciones del bardo que más te gusten. Nadie ni nada puede impedírtelo.

En términos prácticos, durante el proceso de la muerte la tradición tibetana recomienda que evitemos mover o tocar el cuerpo de la persona, especialmente de cintura para abajo. Así que, si es

posible, intenta animar a familiares y amigos a reunirse cerca de la cabeza de la persona moribunda, no a sus pies.

¿Cuáles son los signos físicos del final de la disolucióçn interna? ¿Se parecen a los signos que los médicos ven después de la muerte, como el inicio del rigor mortis? ¿Cómo puedo saber cuándo la conciencia de la persona ha abandonado su cuerpo?

Los signos que ven los médicos pueden ser perfectamente los mismos que los signos que indican el final de la disolución interna. Pero el proceso de morir no es uniforme. Y, si hay signos evidentes, variarán en función de la persona. Un gran practicante que es sensible al proceso de morir será capaz de distinguir cuándo la conciencia abandona el cuerpo. Pero, para el resto de nosotros, es casi imposible estar seguros. En la mayoría de los casos, tenemos que fiarnos de las instrucciones generales.

Sabrás que la persona está a punto de estar completamente muerta cuando deje de respirar, su cuerpo esté frío y no reaccione de ninguna manera.

Después de la muerte, si hay calor alrededor del corazón del cadáver aún durante un día, ¿es siempre una señal de que la persona muerta ha entrado en **tukdam*****? ¿Incluso cuando le ocurre al cadáver de alguien que no era practicante? ¿O podría haber alguna otra explicación para ese calor?***

Tukdam significa que un practicante espiritual está residiendo en el estado de samadhi o «concentración unipuntual». Así que cualquier calor alrededor del corazón de alguien que no es practicante raramente será señal de samadhi. Puede que tan solo esté distraído.

¿Debería dejarse una imagen del Buda o del gurú cerca del cadáver y continuar la recitación después de la muerte? ¿Durante cuánto tiempo?

Sí, por supuesto. Pero la imagen no necesariamente se tiene que dejar en la habitación donde murió la persona (hoy en día puede resultar complicado si la persona murió en el hospital). En cambio, podrías colocar la imagen en la habitación de su casa y dejarlo allí tanto tiempo como sea posible.

Me han contado que nuestro estado mental en el momento de morir es vital y que deberíamos tratar de estar tan tranquilos como sea posible. Mi padre murió con dolor y parecía estar muy angustiado. Ahora me preocupa qué le puede haber pasado.

Hay muchas prácticas que puedes llevar a cabo para ayudar a un ser querido que al parecer murió muy afligido, por ejemplo, un ritual *chang chok* de purificación de los muertos.

La familia del difunto puede, si así lo desea, conmemorar la vida de su ser querido de muchas maneras. Hay gente que hace voluntariado o dona dinero a asociaciones benéficas, o da comida y ropa a los pobres, u ofrece cobijo a los sin techo, o incluso dona dinero a campañas para salvar la tierra o mantener limpio el medioambiente, y después lo dedican todo a la memoria de su ser querido. Estas son el tipo de «buenas acciones» o «actos virtuosos» que pueden ayudar de verdad. Es importante recordar que, en el budismo, la «virtud» de una actividad siempre se mide por cuánto te acerca a comprender la verdad.

Como alternativa, o además de todo esto, si esta clase de conmemoración te atrae, encarga una estatua del Buda. Si no puedes permitírtelo, podrías simplemente descargarte una fotografía bonita de una estatua del Buda, imprimirla y colgarla en tu casa. O podrías imprimir varias copias de la foto y regalarlas. O podrías leer algunas de las enseñanzas del Buda, los sutras. O podrías publicar y distribuir copias gratuitas de los sutras que más te gusten. O podrías

presentar ofrendas a las sanghas laicas y ordenadas contribuyendo, por ejemplo, al mantenimiento de un monasterio.

Si lo prefieres, podrías seguir alguno de los muchos métodos tradicionales para acumular mérito para los muertos. Podrías ofrendar luz, incienso y flores en Bodhgaya o en el Monte Wu Tai Shan, o en cualquier sitio sagrado que te guste. O podrías ofrecer dos horas, dos días o dos semanas de tu tiempo para limpiar toda la basura esparcida en templos o altares sagrados y sus alrededores. O podrías facilitar el estudio y práctica del Dharma mediante el mecenazgo, para que los estudiantes del Dharma puedan dedicarse a su camino espiritual a tiempo completo. Esos son solo algunos ejemplos del tipo de buenas acciones que puedes llevar a cabo, y hay muchas más opciones.

Por encima de todo lo que acabo de enumerar, si eres un practicante tántrico, hay incontables rituales que pueden ayudar a tu ser querido. Podrías, por ejemplo, realizar el ritual de purificación del chang chok que ya he mencionado, mediante el cual se guía la conciencia de la persona muerta hacia un renacimiento mejor. El Khorwa Dongtruk de Chokgyur Lingpa es muy fácil de ejecutar. El chang chok se puede hacer aunque hayan pasado miles de años desde que murió la persona.

¿Qué es el chang chok?

Las enseñanzas del Buda ofrecen instrucciones exhaustivas sobre cómo llevar a la práctica la conciencia de la causa, condición y efecto. Fundamentalmente, la causa, condición y efecto nunca se desvían de la esencia de shunyata. Como dijo el Buda, todo es causa y condición, y la más poderosa de todas las causas y condiciones es tu intención, tu mente.

Una mente escéptica de hoy en día, que alberga sentimientos



Buda Shakyamuni.

encontrados respecto a las vastas e infinitas manifestaciones de las causas y condiciones, probablemente tenga bastantes dudas sobre los rituales del *chang chok*.

Aquellos cuya mente es inocente e ingenua como la de un niño serán capaces de disfrutar y admirar un castillo de arena como si fuera «real». Una mente adulta sofisticada, madura y calculadora tiene más probabilidades de desestimar el castillo de arena, porque lo que quiere una mente adulta es lo «real».

Si tu mente es lo suficientemente flexible como para encontrar una satisfacción plena con un castillo de arena, la llamada «muerte» podría ser tan simple como salir de una habitación y entrar en otra. Por tanto, para alguien como tú será fácil sencillamente llamar a la persona muerta y pedirle que vuelva para que le puedas explicar lo que necesita saber. Así es como piensan los practicantes tántricos. Como confían en shunyata y entienden las leyes de causa, condición y efecto, son capaces de utilizar un método muy simple —uno de los infinitos métodos vajrayana— para convocar la conciencia de la mente de la persona muerta allí donde esté teniendo lugar el ritual de *chang chok*.

Lo que hacemos en un ritual de *chang chok* es convocar la conciencia de la mente del difunto en una efigie que se ha colocado en un trozo de papel, con la sílaba semilla NRI en el centro. El nombre de la persona muerta está escrito en el mismo trozo de papel, juntamente con tantos otros nombres de difuntos como desees. Desde el espacio de la bodhichitta, el practicante tántrico que está realizando el ritual se presenta en la forma de la deidad de la práctica específica que esté haciendo, por ejemplo, Avalokiteshvara o Amitabha. El practicante convoca el espíritu de la persona —o personas— muerta y desempeña los rituales de toma de refugio y el voto de bodhisattva, luego le da las enseñanzas apropiadas y, lo más importante de todo,

la abhisheka. Después de hacer una ofrenda final de los objetos de placer sensorial, la conciencia de la persona muerta se transfiere al corazón de la deidad principal del mandala, Avalokiteshvara o Amitabha.

Esta es la estructura del *Khorwa Dongtruk*, el *chang chok* de Chokgyur Lingpa. Hay otras muchas purificaciones *chang chok* breves y valiosas para escoger, pero en primer lugar tienes que recibir el empoderamiento apropiado para poder practicarlas. Pide a la persona que te de el empoderamiento las enseñanzas sobre cómo llevarla a cabo y una copia del texto de práctica.

Si todavía tienes que recibir el empoderamiento, o no eres un practicante tántrico, puedes pedir a un lama, monje, monja o amigo cualificado que realice la práctica para tu amigo o ser querido muerto. Como he mencionado antes, el hecho de que quieras ayudar a alguien pidiendo este tipo de rituales indica que, a través de ti, esa persona muerta tiene un vínculo indirecto con el Dharma. Así que utiliza este vínculo como fundamento para pedir que se realicen rituales para su beneficio y para llevar a cabo todo tipo de acciones virtuosas.

Mi abuela estaba sonriendo cuando murió y parecía muy tranquila. Mi familia siempre ha creído que eso significa que tuvo una «buena muerte». Pero la muerte de mi abuelo fue bastante diferente y angustiante para toda la familia, no se pareció en absoluto a una «buena muerte». Rinpoche, ¿cómo se podría describir una «buena muerte»?

Que los labios de la persona que ha fallecido se hayan quedado esbozando una sonrisa claramente no tiene por qué ser una característica de una «buena muerte».

Una buena muerte es perecer escuchando la recitación de los nombres de los budas y bodhisattvas.

Una buena muerte es tener a alguien contigo recordándote que pienses en el bienestar de todos los seres sintientes y que desees que todos sean felices y no sufran.

Una buena muerte es tener a alguien contigo que te recuerde que no seas avaricioso, que no te apegues a ninguna parte de esta vida y que no te enfades, etc.

Una buena muerte, según el budismo, consiste en morir bajo la influencia del Buda, el Dharma y la Sangha.

Y una muerte sumamente buena es que un practicante cualificado te presente la naturaleza de la mente —el Buda— en el momento en el que mueras.

Pero no te precipites a juzgar si una muerte es «buena» y otra «mala». Al final, lo que te parezca la muerte de una persona estará basado en tus propias percepciones y, por lo tanto, coloreado por tus experiencias, educación y prejuicios.

¿Los tratamientos de emergencia, como la reanimación cardiopulmonar o el tratamiento con descarga eléctrica para reanimar el corazón, causan sufrimiento innecesario a la persona que está muriendo?

No hay manera de saberlo. En el caso de emergencias médicas críticas, probablemente lo mejor sea fiarse del criterio médico. Cada uno de nosotros está sumamente apegado a la vida. Nuestro deseo de vivir es por lo general tan fuerte que si hubiera la menor oportunidad de prolongar nuestras vidas, la mayoría de nosotros no dudaríamos en exponernos a tratamientos de emergencia invasivos, como la reanimación cardiopulmonar. Pero es muy difícil determinar lo que es bueno y útil de verdad para otra persona.

Dicho esto, como los practicantes de Dharma valoran la práctica por encima de todo lo demás, un practicante de Dharma experimentado probablemente consideraría que vale la pena soportar la

incomodidad y el dolor de los procedimientos invasivos si, haciendo eso, pudiera ganar un poco más de tiempo para practicar. Si un procedimiento tal pudiera ofrecerle el rato de más que necesita para mirar una imagen del Buda, o de su gurú, o de escuchar el sonido del Dharma, la mayoría pasaría por ello con mucho gusto.

Mi marido está muriendo y dice que, en una situación crítica, no quiere que se le aplique ningún tipo de tratamiento de emergencia para prolongar su vida. ¿Debo respetar sus deseos?

Si la persona enferma o moribunda está consciente y en sus cabales —es decir, si está cuerda, en su sano juicio, piensa con claridad y no sufre ninguna enfermedad mental—, sí, deberías respetar sus deseos.

Los médicos dicen que las medidas invasivas podrían hacer que mi marido estuviera más a gusto, pero él es inflexible, no quiere pasar por este tipo de calvario. ¿Si los médicos insisten, debería intervenir?

Si la persona moribunda está en pleno uso de sus facultades y no determinada a acabar con su vida, sus deseos deberían respetarse. Pero ten presente que hay una fina línea entre desear una «muerte asistida», que no es una opción para los budistas, y no querer que te mantengan con vida a través de métodos artificiales, lo cual debería ser respetado. En algunos casos, un practicante podría rechazar un tratamiento porque podría interferir con su práctica espiritual. Así que deberíamos acatar especialmente los deseos de un practicante.

¿Hasta qué punto es importante encontrar un equilibrio entre administrar medicamentos como la morfina a la persona moribunda para asegurarnos de que no sufra demasiado dolor y mantener la claridad mental para que pueda estar tan consciente como sea posible en el momento de morir?

Depende. Desde un punto de vista espiritual, si la persona moribunda no es practicante y tiene hábitos negativos muy fuertes, tanto si toma morfina como si no, cuenta con las mismas probabilidades de liberarse en el momento de morir que un animal.

Si es posible, lo mejor es no administrar a una persona que está muy cerca de la muerte medicamentos que puedan o bien aturdirla o dejarla inconsciente. Idealmente, los practicantes prefieren no quedarse confundidos por los medicamentos y saber qué está pasando mientras perecen. Manteniéndose conscientes y presentes, podrán escuchar a sus amigos cantando los nombres del Buda o recitando las instrucciones para el momento de morir, y puede que incluso sean capaces de mirar una imagen del Buda o de su gurú.

¿Hasta qué punto es importante la oración?

Cuando alguien que está a punto de morir se asusta tanto que entra en pánico, los médicos del hospital suelen sedarle. No tienen muchas alternativas. Si eres religioso y estás cuidando de una persona moribunda sedada, sencillamente permanece junto a su cama y pronuncia plegarias para ella. La oración siempre ayuda muchísimo, sigas la tradición que sigas. Muchas veces, no hay nada más que puedas hacer.

A menudo, los ingleses dicen «lo que importa es el pensamiento». ¡Cuánta razón tienen! Y la oración es mucho más poderosa y efectiva que un pensamiento pasajero. Así que las plegarias de cualquier tradición serán muy benéficas.

Si la persona que está muriendo es judía, cristiana, hinduista, atea, etc., y tú eres budista, no hay razón alguna por la que no deberías recitarle oraciones budistas. Si la persona moribunda está abierta a hablar de sus creencias contigo, pregúntale sin rodeos si querría que le recitaras una oración de su propia tradición.

Qué hacer después de la muerte

Qué hacer con el cuerpo

PROBABLEMENTE DEBERÍAS SEGUIR las pautas propias de tu cultura con respecto a qué hacer con el cuerpo. Como he mencionado antes, la tradición tibetana recomienda no tocar ni mover el cuerpo durante el mayor tiempo posible después de la muerte. Si puedes, intenta dejar el cuerpo donde está durante tres días, o al menos durante unas horas. Pero como esto es bastante difícil en el mundo moderno, quizá no puedas dejarlo solo más que una hora o dos. Si es así, no te angusties. Simplemente haz lo que puedas para que el cuerpo quede intacto mientras sea viable.

A menudo la gente pregunta por qué un cuerpo no debería ser tocado. Cuando estás vivo, tu mente está mucho más apegada a tu cuerpo que a cualquier otra cosa en este mundo. Cuando chocas con alguien en la calle, puedes reaccionar diciéndole algo a esa persona porque estás vivo. Pero cuando estamos muertos, los seres vivientes no tienen forma de saber qué reacción puede suscitar en la mente del difunto que toquen su cuerpo. Y para los muertos, la forma en la que se trata su cuerpo puede ser sumamente perturbadora.

Según el tantra, tus proyecciones al morir y después de la muerte serán más positivas si tu conciencia se va por la parte superior de tu cuerpo; idealmente, por la parte superior de tu cabeza, por el chakra de la coronilla. Esta es la razón por la que tradición tibetana reco-

mienda que no se toque la parte inferior de un cuerpo y que nadie permanezca de pie o sentado cerca de esta. Los familiares y amigos deberían permanecer cerca de la cabeza del cadáver y a un lado, nunca directamente en frente. Es también por esto que los maestros tibetanos aconsejan que toques la coronilla del muerto antes de que otra persona manipule el cuerpo.

Si la familia del fallecido está abierta a la idea, podrías sugerir poner un tagdrol en el cuerpo, pero esto es solo una sugerencia, no una obligación.

Tagdrol

Tagdrol es el método de «liberación a través del contacto con objetos sagrados».[36] A menudo son los vivos quienes lo practican —mucha gente lleva un tagdrol consigo como protección—, pero también se puede aplicar a los cadáveres. No tienes que estar muerto para llevar un tagdrol.

Si te interesa aplicar este método, encontrarás toda la información que necesitas en la página 245. Hay una imagen de un chakra tagdrol que puedes fotocopiar y consagrar en la página 245.

Colocar un tagdrol sobre un cadáver funciona si tienes devoción y crees sinceramente en el método. Pero incluso si el fallecido no creía en ello, o si tenía una actitud agresiva contra todo lo espiritual, mientras la persona que coloque el tagdrol sobre el cuerpo esté motivada por el amor, la compasión y la bodhichitta, tendrá un efecto benéfico.

Lee las instrucciones sobre el bardo en voz alta

Tradicionalmente, los tibetanos guían a los muertos leyendo las instrucciones de *La gran liberación a través de la escucha en el bardo* y

otros textos similares. Pero ¿qué pasa si el muerto no creía en la vida después de la muerte, ni en el cielo y el infierno, ni en el estado del bardo? ¿Tendría sentido entonces leer las instrucciones tradicionales del bardo en voz alta?

Mientras estemos vivos, nadie puede probar científicamente que experimentaremos los bardos después de morir. Pero tampoco podemos probar que no vaya a ser así. Imagina qué pasaría si alguien que estuviera convencido de que no existe la vida después de la muerte se despertara tras morir, rodeado de las espantosas visiones descritas en este libro. ¿No acogería de buen grado al menos alguna pista sobre dónde está y qué debería hacer? Poco importa lo que creyó o no durante la vida, cuando una persona ha muerto, no tiene nada que perder y mucho que ganar al oír estas instrucciones.

Mueras como mueras (de forma violenta o pacífica), dondequiera que fallezcas (en un hospital, en casa o en la calle) y cuando lo hagas (a los noventa años o a los diecinueve), habrá algo de estas instrucciones para morir, la muerte y más allá que te resultará útil. Si una parte de ellas no te ayuda, habrá otra que sí. Es por esta razón que leemos estas instrucciones una y otra vez. Puede que el moribundo no lo entienda la primera o la segunda vez que lo oiga, pero llegará un momento en el que sí que lo entenderá. Y a no ser que seas un ser realizado que sabe perfectamente qué hacer y cuándo, nosotros, los seres ordinarios, solo disponemos de estos consejos como guía.

Rituales y prácticas para los difuntos

La tradición tibetana sugiere que el mejor momento para ofrecer ayuda al fallecido y para llevar a cabo prácticas en su nombre es durante los primeros cuarenta y nueve días después de su muerte.

Si el fallecido era un pariente, o un amigo cercano, y en particular si era un amigo en el Dharma, es importante que:

— hagas ofrendas a los budas y bodhisattvas,
— financies rituales en su nombre,
— recites mantras y
— que tú mismo realices rituales para ellos.

Si eres un practicante tántrico y has recibido los empoderamientos adecuados, es especialmente importante que realices uno de los rituales tántricos que conozcas mejor y que hayan sido concebidos para los muertos o moribundos, por ejemplo, Avalokiteshvara rojo y Akshobhya.

También puedes hacer ofrendas de luz en nombre del difunto en sitios sagrados como Bodhgaya. Si lo prefieres, puedes hacer ofrendas de incienso o de flores.

También puedes:

— practicar la liberación de animales capturados (pg. 231);
— hacer ofrendas de luz, en forma de velas o cirios;
— prometer ser vegetariano, idealmente toda tu vida, o al menos durante un período determinado;
— financiar, comprar o construir estatuas o lienzos del Buda Amitayus o Arya Tara, o
— construir un templo.

Si lo deseas, al leer las instrucciones, incluye los nombres de otros difuntos que también podrían beneficiarse de esta información.

Phowa

Los tibetanos suelen pedirle a un lama, un monje o una monja que hagan phowa por alguien que acaba de morir. Pero ¿de verdad

ayudaría hacer un ritual de phowa si la persona que ha fallecido no era espiritual?

Las enseñanzas del vajrayana afirman que el método tántrico de phowa ayuda aunque la persona que ha muerto no sea espiritual, pero que el ritual será más potente si la persona que lo organiza cuenta con una fuerte convicción y confianza en la práctica. Si eres budista, el hecho de que estés mostrando preocupación por el bienestar espiritual del fallecido y que tengas la voluntad de organizar rituales y prácticas para beneficiarlo, ya muestra que esa persona tenía una conexión con el camino, así que no dudes en usar esta conexión.

No hay razón por la que estos rituales no puedan realizarse de forma anónima. La ayuda anónima suele ser la mejor. Hoy en día damos dinero a asociaciones caritativas que se ocupan de hacer que llegue a aquellos que lo necesitan, que raramente saben los nombres de sus benefactores y mucho menos los conocen.

Ofrenda de sur

Tradicionalmente, la práctica de sur se realiza cada día durante tres días después de la muerte, o durante una semana o, en el mejor de los casos, cada día durante cuarenta y nueve días (véase la página 164).

La práctica de la liberación de animales capturados

Los budistas practican dos tipos de acumulación: la acumulación de mérito y la acumulación de sabiduría. El mérito se acumula a través de prácticas como la generosidad, la diligencia, la disciplina, etc., y la sabiduría se acumula a través de la práctica de la meditación y de actividades como la escucha y la contemplación. Esto significa que de entre las seis paramitas, tres de ellas acumulan mérito, dos

acumulan sabiduría, y ambas acumulaciones requieren la paramita de la paciencia.

Las acumulaciones de sabiduría y mérito son interdependientes e indispensables en el camino budista. Por ejemplo, en el nivel más mundano, sin mérito no tendremos los medios para escuchar, estudiar y contemplar el Dharma; y sin sabiduría solo es posible acumular méritos menores. Si careces de sabiduría, nunca serás capaz de transformar una ofrenda relativamente ordinaria —como un pétalo de loto— en el tipo de ofrenda que acumula un mérito inagotable. Por lo tanto, el mérito y la sabiduría van de la mano.

Solemos categorizar el mérito como mérito «manchado» o «inmaculado». El mérito manchado es el que acumulas dentro de los límites de tu mente y emociones dualistas. El mérito inmaculado es el que se acumula cuando tus actividades que generan mérito están acompañadas de una comprensión de shunyata.

La liberación de animales capturados es una de las muchas actividades que acumula mérito manchado u «ordinario». La practicamos al salvar a seres vivos de una muerte certera. Podrías, por ejemplo, comprar peces vivos que acaban de ser capturados y devolverlos al río o al mar; o comprar todos los pavos que están a punto de matar por Acción de Gracias. Se dice que salvar las vidas de estos seres es la forma suprema de acumular mérito ordinario.

La puesta en libertad de animales se practica en toda Asia y hay varios rituales que han sido desarrollados para acompañar este proceso, como por ejemplo *Aumentar la vida y la prosperidad: un método para poner vidas en libertad*, de Jamyang Khyentse Wangpo (véase la página 231). Pero no hace falta que realices el ritual en sí o que leas un texto. Es suficiente con salvar las vidas de los seres que están a punto de ser sacrificados y dedicar el mérito a la iluminación de todos los seres sintientes.

Haz tsatsas

Las tsatsas son pequeñas imágenes de budas y estupas, hechas de arcilla, que suelen fabricarse a partir de un molde y que a menudo podemos encontrar desperdigadas alrededor de estupas antiguas. De hecho, las estupas son versiones a gran escala de las tsatsas, y suelen estar llenas de, entre otras cosas, muchas otras pequeñas tsatsas. Antiguamente, en India y el Tíbet, se recomendaba encarecidamente la práctica de elaborar tsatsas a partir de las cenizas de un cadáver incinerado. Como el tagdrol, esta práctica funciona mejor si la persona que crea las tsatsas tiene devoción por el método. Y, de nuevo, este método es una sugerencia, no una «obligación».

Una tsatsa es una representación de la mente del Buda o de su ushnisha, y la práctica de hacer tsatsas —el proceso de amasar la arcilla, presionarla sobre los moldes, cocer la arcilla en un horno, pintarla, etc.— acumula mérito. Básicamente, aunque no encabece la lista de cosas que hacer de un practicante moderno, el esfuerzo que requiere producir una tsatsa es una práctica espiritual genuina. Hoy en día, si los practicantes fabrican tsatsas, tienden a utilizar tecnología que les ahorre el trabajo en vez de introducir la arcilla en los moldes con sus propias manos, cosa que, supongo, es mejor que no crear ninguna.

Una de las muchas razones por las que elaborar tsatsas es una práctica tan valiosa es que no es fácil presumir de ella. Otra es que las tsatsas no pueden utilizarse para aumentar tu comodidad y placer, ni para ganar dinero. Es mucho menos probable que caigas en el materialismo espiritual produciendo tsatsas que construyendo un templo. Por desgracia, los templos tienen muchos usos prácticos. Los templos proporcionan cobijo de la lluvia o del sol abrasador, y a menudo sirven de hoteles o destinaciones turísticas, cosa que podría ser la mayor forma de materialismo espiritual. Pero no hay

mucho que puedas hacer con las tsatsas una vez las acabas. No puedes sacar provecho de ellas, vivir en ellas, comértelas, presumir de ellas, no tienen ninguna utilidad práctica, y el hecho de fabricarlas no suscita orgullo, celos, o competitividad en los demás. Lo mismo se aplica a las ofrendas de agua. Nadie se pondrá celoso porque hayas ofrecido un bol de agua, pero quizás alguien sí sentiría celos si ofrecieras un bolso lleno de oro o plata. Hay consejos sobre cómo hacer las tsatsas en la página 251.

Hoy en día es poco común que la gente se alegre de las ofrendas de los demás. Las ofrendas generosas acaban siendo juzgadas de mil maneras. Los que hacen grandes ofrendas a menudo son juzgados e incluso se los mira con desprecio porque para ellos, que son tan ricos, es muy fácil dar mucho. Y la gente competitiva siempre quiere que sus ofrendas eclipsen las de los demás. Los seres humanos pueden ser muy ruines y estrechos de mente.

Conmemoración

La mayoría de culturas occidentales han desarrollado sus propias tradiciones para conmemorar y recordar a los muertos. En la mayor parte de Europa, por ejemplo, se emplaza a los muertos en preciosos cementerios, bajo tumbas esculpidas con ornamentos, que la familia y los amigos pueden visitar cuando quieren pensar en sus seres queridos y ofrecer flores. Me han dicho que hay gente que guarda las cenizas de sus seres queridos fallecidos en una urna en su casa. Una de las conmemoraciones más famosas es el Taj Mahal en India, construido por un emperador Mogol para su querida primera esposa.

Que conmemores la muerte de un ser querido de acuerdo con las tradiciones de tu cultura es decisión tuya. Pero si quisieras seguir



El Taj Mahal.

una tradición budista, podrías encargar estatuas de budas y bodhisattvas en nombre de la persona fallecida, o imprimir y encuadrar la foto de un buda, o encargar una pintura —cualquiera de las opciones que puedas permitirte. Los budistas tienden a encargar cuadros del reino de Buda Amitabha (Sukhavati), o la Montaña de Cobre de Gurú Rinpoche, o el Buda Akshobhya. Encargar arte sagrado tiene un doble propósito: es un maravilloso homenaje al muerto, y, además, acumula mérito.

Ofrece las posesiones del difunto

Cuando un budista fallezca, intenta dejar sus posesiones intactas durante tres días. Si los parientes están de acuerdo, todo ello se debería ofrecer al Buda, el Dharma y la Sangha, a organizaciones filantrópicas y asociaciones caritativas que trabajan para la protec-

ción del medio ambiente, a organizaciones que intenten erradicar la explotación infantil y la prostitución de menores, o cualquiera que sea la causa que le resultara cercana a la persona fallecida. Los budistas hacen, tradicionalmente, ofrendas a dos campos de mérito: los budas, bodhisattvas y seres sublimes; y los seres sintientes, como los humanos, animales, etc. Idealmente, intenta hacer ofrendas a ambos campos de mérito.

A pesar de que la práctica ha empezado a desaparecer, en algunas partes del este de Bután, antes de que se donen sus pertenencias, un pariente o amigo informa al cadáver: «Hoy daré tu taza al monasterio local», o «daré tu bolígrafo a la escuela del pueblo». Es una buena idea. Vale la pena considerar esta práctica.

Si por alguna razón no hay cadáver, escríbele una carta al difunto explicándole qué vas a hacer, y déjala sobre su escritorio durante un día o dos, o junto a su sillón, o donde sea que le gustara sentarse.

Paga las deudas kármicas

Los seres ignorantes e ilusos, como tú y yo, estamos sujetos al karma y por lo tanto somos víctimas de las deudas kármicas. Todo lo que nos ocurre en la vida y en la muerte —nuestros éxitos, fracasos e incluso la manera en que morimos— ocurre como resultado de nuestras deudas kármicas. Básicamente, las causas y condiciones dictan todo lo que hacemos. Así que una de las actividades que podemos iniciar en nombre de un ser querido fallecido es un ritual de eliminación de deudas kármicas.

¿Qué es una «deuda kármica»? En teoría, posees un apartamento, un coche, armarios llenos de ropa y accesorios caros. Sin embargo, si todo lo que posees fue adquirido con dinero prestado, técnicamente, todos tus bienes mundanos pertenecen al banco. La deuda

kármica funciona más o menos de la misma manera. Todo lo que somos, nuestra situación en la vida, nuestra salud, nuestra riqueza, e incluso nuestra apariencia están basadas en incontables vidas de interacción con los demás. Las enseñanzas budistas nos dicen que estamos, por lo tanto, kármicamente endeudados con absolutamente todo el mundo. Cada ser sintiente ha sido, en algún momento, nuestro padre, madre, hijo, sirviente, chófer, el caballo o el asno que hemos montado, nuestro mejor amigo y nuestro peor enemigo.

Mientras lees este libro, puede que estés sentado en un lugar que pertenece a un fantasma. ¿Le has pedido permiso al fantasma para sentarte ahí? Construimos casas sin pensar ni un momento en los muchos animales que como resultado perderán sus respectivos hogares. Les debemos una deuda impagable a nuestros maestros, enfermeros, doctores, líderes y países, a nuestro cuerpo de policía por mantenernos seguros y llevar a aquellos que nos roban y nos dañan ante la justicia. Hay gente que no paga impuestos por principio y, sin embargo, se beneficia de la seguridad que su país le provee para vivir en comodidad y seguridad. Si eres una de esas personas, le debes al sistema social de tu país mucho más que aquellos que participan en él al pagar sus impuestos. Todas estas deudas kármicas son la razón por la cual experimentamos enfermedades, disputas familiares y fracaso. Y porque todos cargamos una cantidad colosal de deuda kármica, casi no tenemos control sobre qué hacemos, qué pensamos, qué tenemos, y cómo vivimos. Hoy puede que te sientas sano, radiante y lleno de energía, pero en una fracción de segundo, un estúpido accidente podría acabar con toda tu salud y energía para siempre.

¿Hay un antídoto para la deuda kármica? Sí. Un antídoto general, que es también muy efectivo, es el de crear buen karma. Las

formas de crear y acumular buen karma son infinitas, desde dar un céntimo a un programa para la ecología global hasta ofrecerse voluntario para enseñar matemáticas a niños que se prostituyen en Camboya. Sin embargo, según las enseñanzas budistas, el mejor remedio para la deuda kármica es practicar el Dharma. Tomar refugio, hacer el voto del bodhisattva y practicar la bodhichitta. También podrías hacer la práctica de tonglen: al exhalar, ofreces todo lo positivo a los demás y, al inspirar, recoges todo lo negativo (página 223). Y acuérdate siempre de dedicar el mérito que acumulas a la iluminación de todos los seres.

Si puedes, también deberías ofrecer a los seres sintientes alguna ayuda práctica. Construye estupas y estatuas del Buda; apoya aquellos que estudian y practican el Dharma; y haz que el Dharma sea accesible a la mayor cantidad de gente posible. Todos estos son métodos muy potentes para erradicar tu deuda kármica.

Si eres un practicante tántrico y has recibido los empoderamientos y enseñanzas necesarias, podrías intentar algunas de las excelentes técnicas vajrayana de eliminación de deuda kármica, como las pujas sur (página 164), las pujas sang y las pujas de ofrenda de agua (página 227).

- *La Ofrenda de una Montaña de Humo* (Riwö Sangchö) de Lhatsün Namkha Jikme, adaptada por Dudjom Rinpoche, está disponible en: https://www.lotsawahouse.org/es/tibetan-masters/lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho

Todas estas actividades virtuosas son muy importantes.

Preguntas sobre prácticas para los muertos

Si la familia no dispone de recursos para entregar ofrendas a grandes lamas o maestros, ¿qué pueden hacer para ayudar a un pariente moribundo que no tiene creencias espirituales? ¿Pueden recitar oraciones y aspirar a ayudar ellos mismos a su pariente? ¿Es suficiente?

¡Sí, por supuesto! Todo lo que la familia necesita hacer es asegurarse de que el nombre del difunto llegue a oídos de un buen practicante. No es necesario hacer grandes ofrendas, o extender generosos cheques, o encender velas o incienso. No se necesita ningún honorario. Ponerle un precio a cualquier tipo de actividad compasiva es en esencia erróneo: si se hiciera, se contradeciría todo el propósito.

Al mismo tiempo, entregar ofrendas a los budas, bodhisattvas, monjes y monjas genera mérito. Las ofrendas también podrían ayudarte a sentir confianza en que realmente estás acumulando mérito y actos virtuosos en nombre de tu ser querido. Por lo tanto, si puedes, por supuesto, presenta ofrendas. Y ten en cuenta que no es necesario que tu ofrenda sea inmensa. Ofrendar el pétalo de una flor en nombre del difunto es suficiente, o un céntimo, o un guijarro. O podrías pagarle la cena a un vagabundo.

Es tradición en China ofrecer billetes funerarios, comida y ropa, etc., a los difuntos. ¿Este tipo de ofrendas ayuda?

Sí, desde luego. Pero obviamente, sigas la tradición que sigas, hazlo como es debido. Las ofrendas son mucho más efectivas cuando se las acompaña del ritual adecuado. ¿Qué hace que un ritual sea «adecuado»? Tu motivación: la motivación es la clave. La motivación adecuada para llevar a cabo rituales para los difuntos es el sincero y sentido deseo de liberarlos del sufrimiento. Sin esa motivación, quemar billetes funerarios por valor de un millón de dólares no ayudará.

Los chinos llevan siglos quemando billetes funerarios; es una de las costumbres inscritas en el marco de gran parte de sus vidas. Actualmente, podemos adaptar esta tradición e integrarla como parte de la práctica del sur (véase la página 164).

Tradicionalmente, los tibetanos queman harina de cebada (tsampa) en vez de billetes funerarios, pero en realidad poco importa lo que quemes, siempre que tu motivación sea pura y que creas que se ha recibido tu ofrenda. Si se quema una ofrenda con la motivación correcta, el ser del bardo se sentirá bien alimentado y totalmente sustentado.

Los seres humanos somos criaturas de hábito. Tanto a ti como a mí nos encanta que nos den dinero o que nos saquen a cenar. De forma similar, a un ser del bardo le encanta que se le ofrezca sur. Estemos vivos o muertos, nuestros hábitos siguen siendo los mismos. Y nuestros hábitos suelen ser tan fuertes que si, por ejemplo, te dan dinero en un sueño, a pesar de que el que da, el que recibe y el dinero son una ilusión, te sientes igualmente feliz. De modo que, sea lo que sea que ofrezcas al difunto, jamás te preocupes por si lo ha recibido o no. Tan solo cree que la ofrenda ha llegado a la persona a la que iba destinada.

Aumentarás el beneficio de quemar billetes funerarios si haces tu ofrenda en el marco de un ritual de sur, que incluye una visualización específica, motivado por el deseo de liberar al difunto de todo su sufrimiento.

Lo que jamás deberías hacer son ofrendas para que el fantasma de un difunto no merodee por aquí ni os moleste a ti o a tu familia. El propósito del sur no consiste en ahuyentar a un ser del bardo.

¿Es importante entrenarse en la práctica de phowa?

La práctica de phowa es importante. Pero recuerda siempre que el pilar o la médula de phowa es la devoción. Idealmente, para que phowa funcione, la persona moribunda o fallecida debería tener una confianza y una fe inquebrantables en el método y, por lo menos, estar familiarizada con la práctica.

Para los que no cuenten con este tipo de confianza, si la motivación de la persona que se ha invitado para llevar a cabo el ritual de phowa está basada en la bodhichitta, obviamente tendrá devoción hacia el camino de phowa y su práctica ayudará. Los que tengan una enorme cantidad de mérito conocerán a un gran maestro que pueda hacer phowa por ellos mientras mueren. Lo mejor de todo es aprender y practicar phowa en vida y hacerlo uno mismo al morir.

Phowa no es la única práctica que ayuda después de la muerte. Cualquiera de los métodos que aparecen en este libro aportan un beneficio tremendo. El simple hecho de mostrarle la foto del Buda a una persona moribunda, o recitar los nombres del Buda, ayuda enormemente, incluso cuando la persona ya haya muerto.

También podrías enseñarle al moribundo una imagen de su propia cultura que inspire un sentimiento de amor, compasión y serenidad, como la Virgen María.

Quiero ayudar a mi difunta pareja, pero me resulta difícil determinar cuáles de las prácticas recomendadas son esenciales y realmente beneficiosas, y cuáles son culturales y basadas en la superstición.

Esta es una pregunta difícil de responder porque casi todos los rituales están influidos por culturas nacionales y enmarañados con superstición. Por ejemplo, la gente de Europa y América no suele saludarse juntando las palmas en el mudra de Anjali, mientras que en India es un gesto de lo más común. Por muy ricas que sean las enseñanzas en cuanto al origen y propósito de este mudra, y elaboradas sus interpretaciones filosóficas, tan solo se puede clasificar como un fenómeno cultural indio.

De nuevo, tu motivación tiene una importancia fundamental. Los budistas nunca se contentan con ofrecer tan solo consuelo temporal o ayuda práctica. Ayudar, desde una perspectiva budista, significa ayudar a los seres sintientes a alcanzar la iluminación. Mientras estés motivado por la bodhichitta y por el deseo de ayudar al moribundo a iluminarse, en realidad no importa lo que hagas.

Para un budista, la mejor de todas las actividades filantrópicas posibles es estudiar y practicar el Budadharma. Si, por cualquier razón, eso no es posible, puedes hacer ofrendas al Buda, al Dharma y a la Sangha, u ofrecerte como voluntario para una asociación u organización benéfica cuyo objetivo sea expandir el Budadharma. Podrías facilitar que otra persona trabaje para dicha organización. O dar apoyo financiero para que un practicante pueda estudiar y practicar. O podrías imprimir banderas de oración o imágenes de los budas. De nuevo, hay muchas opciones.

Preguntas sobre otros aspectos de la muerte

Dolor y pérdida

La persona a quien más quiero en el mundo acaba de morir. ¿Qué es lo mejor que puedo hacer por él?

Siempre queremos lo mejor para la gente que amamos. Queremos darles todo lo que siempre han deseado y a menudo estamos dispuestos a sacrificar todo lo que valoramos para beneficiarlos. Pero ¿qué es «lo mejor»? ¿Comprar a tu padre moribundo una cama de oro macizo le va a salvar de la muerte? ¿O un inodoro tallado en turquesas, o un billete de París a Hong Kong en un tren transiberiano, o una noche en la Casa Blanca? Por algunos instantes, puede que ambos os emocionéis con cualquiera de estos regalos extraordinarios; sin embargo, ninguno de ellos tiene un valor duradero. Entonces, ¿por qué no hacer algo en nombre de tu ser querido que le ayude realmente, como patrocinar actividades filantrópicas que beneficiarán a los seres sintientes y al medio ambiente?

En última instancia, lo mejor que puedes hacer para aquellos que quieres es aportarles el Dharma y ayudarles a entenderlo. Lo siguiente es que tú mismo practiques el Dharma y dediques tu

práctica a la felicidad y bienestar de aquellos a los que amas y a todos los seres que sufren.

Recuerda: has amado a todos y cada uno de los seres sintientes billones de veces durante trillones de vidas. Tu amor actual resulta ser lo que conoces ahora, pero, lo creas o no, no tardarás en empezar a olvidarte de él o de ella, así como del resto de personas que quieres. Si no es en esta vida, sin duda cuando estés en los bardos. Cuando renazcas en tu próxima vida, te habrás olvidado de todo el mundo.

¿Cómo puedo ayudar a alguien cuyo dolor es tan intenso que no puede seguir adelante?

Depende de lo grave que sea su situación. Si su dolor le está haciendo enfermar, puede que necesites buscar ayuda profesional. Una vez se haya estabilizado, háblale de la verdad de lo efímero, del refugio inquebrantable del Dharma, el Buda y la Sangha y de que, ahora más que nunca, tiene que trabajar para el beneficio de todos los seres sintientes. Proponle que haga una promesa para asumir esta gran empresa.

¿Qué debería contarles a mis niños sobre la muerte? ¿Cómo los preparo para la muerte de su madre?

El consejo que los budistas dan a los niños sobre la muerte es prácticamente el mismo consejo que dan a los adultos. Es importante ser honesto con tus hijos sobre lo que sucede en la muerte, a no ser que este tipo de honestidad vaya en contra de lo que es culturalmente aceptable en tu sociedad. Las mentes jóvenes son capaces de aceptar verdades difíciles que muchos adultos no soportan ni siquiera plantearse. Pero siempre ten en cuenta la personalidad individual del niño y explícale qué es lo que va a pasar con tacto y sencillez.

Piensa a largo plazo, en especial cuando tenga que ver con los niños. Si no les cuentas la verdad a tus hijos, puede que piensen que su madre los abandonó por voluntad propia cuando murió. Por supuesto, cuando crezcan, se darán cuenta de que no tuvo elección. Pero las emociones fuertes implantadas en una mente joven son difíciles de desarraigar en la madurez, así que deja claro a tus hijos que su madre de ninguna manera pudo decidir sobre su muerte.

Mi hijo pequeño murió de sobredosis. Esto suele considerarse un karma negativo para ambos. Pero si la conmoción y la congoja son un catalizador para hacer más profundas mi fe, práctica y comprensión, ¿podría ese karma considerado «negativo» convertirse en positivo? ¿Y podría su karma negativo finalmente agotarse si yo le dedico mi camino espiritual? O, por lo menos, ¿podría ser esta una manera de purificar su karma?

Si el karma es bueno o malo es algo totalmente subjetivo. En el Tíbet se cuenta la historia de un bandido cuya vida cambió por completo en el momento en el que rajó el vientre de una yegua embarazada, matando tanto a la madre como al potrillo. Mientras el potrillo nonato se deslizaba del cuerpo de su madre, y pese a que la madre misma sufría un dolor terrible y se encontraba a las puertas de la muerte, su reacción inmediata fue lamer a su potro y reconfortarlo. Para su sorpresa, el bandido se conmovió al ver el amor y la preocupación de la madre moribunda por su recién nacido y lamentó profundamente haberla matado. Tanto es así que acto seguido rompió su espada, rechazó su violento estilo de vida para siempre, comenzó a practicar el Dharma y alcanzó la realización rápidamente.

Sí, tu práctica del Dharma agotará el karma negativo de tu hijo. De hecho, esto es lo único que lo hará. Y me regocijo por tu decisión de mirar su muerte de esta manera y de que la uses como tu camino.

¿Qué tipo de apoyo debería darle a una niña que ha perdido a sus padres?

Depende de la situación. Muchos, muchos niños pierden a sus padres. Desde el punto de vista budista, los hijos y los padres comparten un karma muy fuerte. Obviamente, deberías dar a esa niña amor incondicional, cuidado y orientación. Pero lo más importante de todo es que todo lo que ofrezcas o hagas por esa niña surja de la buena motivación de la bodhichitta.

Cuando tengas que cuidar de niños que han perdido a sus padres, rézale constantemente a los budas y bodhisattvas para que te ayuden a ayudar a esos niños y aspira a que todo lo que les ofrezcas tenga un impacto positivo en sus vidas. Más allá de eso, no es una tarea fácil.

Si tienes tiempo y recursos, intenta ser un buen amigo de niños huérfanos. Asumir un papel formal de mentor, de consejero o de cuidador en la vida de ese niño está bien, pero es todavía más importante ser un buen amigo y compañero, alguien con quien el niño pueda contar siempre. Intenta dedicarle tanto tiempo como puedas.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi bebé sea budista? ¿Hay algo que pueda hacer para garantizar que mi bebé sea la reencarnación de una persona que pueda beneficiar a todos los seres sintientes?

Cuentan que Asanga y su medio hermano Vasubandhu —dos de las autoridades budistas más conocidas y celebradas en la India del siglo IV— nacieron como resultado de las aspiraciones extraordinariamente puras de su madre, Prasannashila.

A pesar de que Prasannashila había nacido en la casta brahmánica, le angustiaba tanto la rápida decadencia del budismo y la falta de maestros cualificados que tomó la determinación de poner remedio a la situación dando a luz a hijos. Después de hacer muchas

oraciones de aspiración puras y poderosas, concibió dos veces: una con un brahmin, que fue el padre de Vasubandhu; y otra con un príncipe real, que fue el padre de Asanga. Cuando los dos niños fueron suficientemente mayores como para preguntar sobre las castas de sus padres, Prasannashila les respondió: «¡No nacisteis para seguir los pasos de vuestros padres! Nacisteis para entrenar vuestras mentes tal y como enseñó el Buda y, después, para expandir el Dharma por todas partes». Así lo hicieron, todo ello como resultado de las poderosas aspiraciones de su madre.

¿Por qué no seguir el ejemplo de Prasannashila? Ora aspirando a que tus hijos puedan ayudar a otros de verdad. Podrías incluso aspirar a atraer y salir con hombres que también tengan la capacidad y el deseo de ayudar a los demás. Mientras estéis teniendo sexo, recuerda que tu motivación es dar a luz a una persona que pueda aportar un verdadero beneficio.

Para aportar beneficio, una persona no necesita ser un Rinpoche, un gurú, o un monje budista. Tu hijo quizá sea capaz de beneficiar a seres sintientes de manera más efectiva convirtiéndose en un científico que descubra el remedio para el Ébola o la fiebre del dengue, o un presidente compasivo capaz de resolver los problemas de su país, o una persona de negocios muy rica que dé fondos para numerosas cátedras universitarias sobre temas que promuevan métodos para combatir la codicia insaciable, el egoísmo y la crueldad.

Aborto

¿Cómo se posiciona el budismo ante el aborto? ¿Cómo puedo ayudar a mujeres que han tenido abortos y a los seres que los han sufrido?

Abortar a un ser vivo es asesinar. Imagina cómo debe ser para un bebé sufrir un aborto. Los seres del bardo están desesperados por

encontrar un nuevo cuerpo y vivir en el mundo material. ¿Cómo te sentirías si, habiéndote esforzado durante quién sabe cuánto tiempo para entrar en un cuerpo, tu propia madre te echara a voluntad y se deshiciera de tu precioso y nuevo cuerpo? Es una experiencia inconcebiblemente dolorosa.

Dicho esto, las mujeres que han abortado o han animado a otras a abortar y que ahora se sienten culpables y se arrepienten de lo que hicieron deben recordar siempre que nosotros, seres ignorantes, somos responsables de perpetrar millones de actos horribles durante incontables vidas. No permitas que esa única acción negativa te desanime o abrume tanto que acabes deprimida o desvalida. Tenemos que recordar todas nuestras acciones negativas y confesarlas. A la vez, ahora tienes la oportunidad de hacer un poco de bien. ¡Aprovéchala! Dedica todas tus buenas acciones a la iluminación del bebé que abortaste y de todos los seres a los que maltrataste, mataste, robaste o violaste en el pasado.

Puedes ayudar a mujeres que han interrumpido su embarazo y a los seres abortados a través de la práctica budista. Empieza por tomar refugio y despertar la bodhichitta.

En Japón y en China, Kshitigarbha es un bodhisattva sumamente popular. En Japón, a Kshitigarbha se le conoce como Jizo Bosatsu y en China como Dizang o Ti-tsang. Este gran bodhisattva es famoso por haber tomado el voto de no convertirse en un buda hasta que todos los reinos infernales se hayan vaciado por completo. Una de las formas que toma es como guardián y protector de todos los bebés y fetos muertos. Si quieres, puedes ofrecerle velas, incienso y postraciones, recitar su mantra y dedicar el mérito a todos los bebés abortados de todo el mundo y a sus madres y padres.

Si has recibido los empoderamientos apropiados, también puedes recitar las sadhanas de Avalokiteshvara, de Akshobhya y de



Una de las pequeñas estatuas de Jizo
en el Ohara nenbutsu-ji, Kyoto.

Kshitigarbha. Si no, puedes recitar el sutra de Kshitigarbha en la lengua que prefieras.

- Las traducciones china e inglesa del Kshitigarbhasutra se pueden encontrar en www.ksitigarbhasutra.com No hemos hallado traducción al castellano.

El mantra de Jizo en sánscrito:

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA

El mantra de Jizo en japonés:

ON KAKAKA BISANMAEI SOWAKA

El mantra de Jizo en chino (pinyin):

NÁMÓ DÌZÀNG WÁNG PÚSÀ



Jizo Bosatsu.

Suicidio

Ahora, la muerte asistida es legal en muchos países occidentales. Pese a recibir la mejor atención, algunos budistas con enfermedades crónicas han indicado que querrían disponer de esa opción. ¿Cómo debería responder un hospicio budista a alguien que busca una muerte asistida? ¿Y cuál es la mejor forma de participar en el debate público sobre este tema tan delicado?

Las oportunidades espirituales disponibles en el bardo natural de esta vida hacen que estar vivo sea muy valioso. Mientras estás vivo, puedes escoger practicar la atención, consciencia del presente, el amor, la compasión y la virtud. Pero estarás asumiendo un riesgo inmenso si optas por una muerte asistida con tal de morir sin dolor.

Si tu pelo se incendiara intentarías apagar el fuego de inmediato. De la misma manera, en el momento en que un budista se da cuenta de que está adquiriendo un mal hábito nuevo, su respuesta inmediata debería ser la de romper con ese hábito. Los budistas se oponen activamente a todo hábito, bueno o malo, porque los hábitos son peligrosos, especialmente los malos hábitos porque generan dolor y sufrimiento a nosotros mismos y a los demás.

El suicidio es un hábito que adquirimos muy rápido y que es sumamente difícil de romper. Es un poco como ser alcohólico e incapaz de rechazar una copa. El hábito juega un papel inmenso a la hora de definir nuestros renacimientos futuros. Cuando te has formado el hábito de acabar con tu vida cuando las cosas se ponen feas, recurrirás al suicidio más rápido en tus vidas futuras. Los budistas que han estudiado las enseñanzas sobre el karma y la reencarnación deberían saberlo. Por supuesto, este argumento no servirá de nada si no eres budista y no crees en la reencarnación. Tampoco funcionará si piensas que la muerte es el final de todo.

Para los practicantes tántricos, acabar con tu vida deliberadamente es sencillamente impensable. El tantra considera los cinco agregados como los mandalas de los cinco budas y destruir esos mandalas a propósito contradice de lleno la ley tántrica.

Como budista, incluso si sufres un dolor constante e incesante y no tienes ninguna esperanza de recuperación ni alivio, es importante que hagas todo lo que esté en tus manos para sacar provecho de tu situación. Podrías, por ejemplo, practicar para el bien de todos los seres sintientes a través del tonglen. Piensa internamente:

> Que el karma que causa sufrimiento a todos los seres sintientes
> se agote al experimentar yo este terrible dolor.

Los practicantes maduros en muchas ocasiones descubren que el dolor intenso revitaliza la atención. Muchos grandes maestros dicen que el dolor es como una escoba que barre todo tu karma.

> El sufrimiento también tiene sus ventajas:
> con el dolor desaparece la arrogancia,
> se siente compasión por aquellos en el samsara;
> se evitan los actos nocivos y se disfrutan los virtuosos.[37]

¿Cuál es la diferencia entre la eutanasia, el suicidio asistido y la muerte asistida?

Desde el punto de vista budista, todos estos métodos son equivalentes. Entiendo perfectamente la motivación que hay detrás de querer acabar con el dolor y el sufrimiento de alguien, pero acabar deliberadamente con una vida no es una opción. Quizá los hospicios y centros de atención budista podrían enseñar a los moribundos a ofrecer el resto de su fuerza vital a todos los seres sintientes a través de la dedicación. Es una mejor solución a largo plazo que no dejar que la gente acabe con sus vidas con una sobredosis de pastillas.

Consejos para aquellos que sufren un dolor insoportable

¿Qué puedes hacer si sufres un dolor incesante, incurable y crónico pero los médicos te dicen que podrías vivir meses, o incluso años?

Intenta acumular tanto mérito como puedas. Reza para que el dolor que estás sufriendo y el dolor de la muerte no se prolonguen. Incluso podrías rogar para fallecer lo antes posible y ofrecer los meses y años que te quedan en esta vida a los grandes bodhisattvas para que puedan disponer de más tiempo para ayudar a los seres sintientes. Genera fuertes aspiraciones para renacer rápido en una vida mejor, donde tú también puedas continuar ayudando e iluminando a incontables seres sintientes.

> ¡Budas y bodhisattvas, dejad que me muera ahora mismo!
> Que los meses y años que me quedan en esta vida
> se sumen a las vidas de los grandes bodhisattvas
> que pueden ayudar de verdad a todos los seres sintientes.

Recita esta oración con alegría, con todo tu corazón y con la motivación correcta. Rogando de este modo, seguirás acumulando mérito durante tus últimos días y horas.

Motivado por el deseo de empezar de nuevo y con la energía renovada, despierta la fuerte determinación de renacer como alguien que pueda ayudar realmente a los demás. Ruega que lo que quede de tu fuerza vital actual vaya contigo a tu próximo renacimiento.

> ¡Budas y bodhisattvas, dejad que muera ahora mismo!
> Que los meses y años que quedan en esta vida,
> se sumen a mi siguiente vida.
> Que renazca al instante
> con la energía, determinación y capacidad
> de ayudar a los seres sintientes,
> desinteresada y amorosamente.

Que pueda seguir trabajando para guiar
a todos los seres sintientes a la perfecta felicidad de la iluminación.

Si has recibido el empoderamiento apropiado, también podrías hacer una puja de larga vida de Amitayus o financiar a otra persona para que la haga en tu lugar.

¿Cómo ve el budismo los intentos modernos de vivir para siempre, por ejemplo, la criopreservación?

Si el método mantiene la continuidad de una mente individual y no requiere que otros sufran, entonces es aceptable.

El deseo de inmortalidad no es nuevo. Pero ninguna de las tentativas que los seres humanos pongan en práctica para vivir para siempre restará valor a las instrucciones mentales del Buda. ¿Por qué? Porque el Buda describe sistemáticamente los reinos que los seres sintientes habitan como «infinitos» e «ilimitados». Es un poco así: según el budismo, si estuvieras a punto de desmayarte o entrar en coma, no habría ninguna diferencia entre que te desmayaras durante un segundo o durante mil años.

Todavía no hay nadie que sepa si sacarte la cabeza y congelarla realmente conservaría tu mente. Sin embargo, una cantidad sorprendente de personas están asumiendo el riesgo en vistas a la posibilidad de un nuevo cuerpo en el futuro. Pero para intentarlo, tienen que sacrificar sus vidas en esta vida. ¿Se puede considerar esto suicidarse?

¿Se termina la vida durante este procedimiento? Si es así, te habrás suicidado. Si la cabeza todavía está viva cuando la separas del cuerpo y permanece viva mientras está congelada, entonces no lo habrás hecho. Pero si no estás seguro de si la cabeza está todavía viva o no, no puedo responder a esta pregunta.

Según el budismo, la muerte es la separación del cuerpo y de la

mente. Sin embargo, estoy dispuesto a aceptar que es posible estar vivo sin un cuerpo entero. No hay nada en los sutras y shastras budistas que sugiera que solo estás vivo si tu cuerpo está completo. Si la ciencia fuera capaz de probar que un mero mechón de pelo puede retener la fuerza vital y la conciencia, tendría que admitir que se trata de un ser vivo.

Desde la perspectiva budista, sin embargo, tu intento de alcanzar la inmortalidad podría acabar creando un reino infernal. ¿Quieres realmente vivir para siempre? ¿No acabarías aburrido? ¿Merece realmente la pena intentar alargar tu vida? Para los budistas, la vida solo se considera valiosa porque nos proporciona el receptáculo en el cual podemos trabajar para entender la verdad. Vivir durante billones de años alejándonos cada vez más de la verdad es lo que los budistas describirían como reino de los dioses.

¿Puedo ayudar a alguien que ya ha muerto pero que cuyo fantasma o espíritu todavía sigue rondando por aquí?

¡Sí, por supuesto! Haz un ritual del sur tú mismo, o financia a otra persona para que lo haga. El sur hace muy felices a los fantasmas (véase la página 164).

Cuando la conciencia se ha separado del cuerpo, dejamos de filtrar lo que experimentamos a través de nuestros sentidos. Aun así, los textos del bardo dicen que experimentaremos luces deslumbrantes (fenómenos visuales) y sonidos ensordecedores (fenómenos auditivos). ¿El ser del bardo cree que tiene estas experiencias visuales y auditivas porque todavía tiene el hábito de experimentar energía de esta forma y por eso proyecta un cuerpo mental? ¿O estas experiencias se describen en un lenguaje con el cual nos podemos identificar para entendernos, aunque es imposible que, mientras tengamos cuerpo, nos imaginemos esa experiencia real?

Ambas cosas son ciertas.

Para practicantes tántricos

Preparación para la muerte

Para los practicantes con facultades superiores

Recuerda al gurú, la visión y la deidad

Si sigues el camino vajrayana, hay tres cosas cruciales en las que pensar y recordar cuando te preparas para la muerte:

> El gurú, la persona que te introdujo en la naturaleza de la mente;
> la visión de vacuidad, shunyata, en la que tu mente debería morar; y
> la deidad con la que te has familiarizado en vida a través de la práctica, que actúa como punto de referencia y te recuerda la unión entre vacuidad y claridad.

De estas tres, el gurú es probablemente la más fácil de recordar porque habrás conocido a tu gurú durante la vida y, por consiguiente, sabrás cuál es su aspecto y el sonido de su voz.

Como tántrico, también habrás entrenado tu mente en visualización vajrayana y prácticas de completación. Estas prácticas te ayudan a acostumbrarte a la apariencia del gurú y la deidad, y tam-

bién a familiarizarte con sus nombres, actividades y manifestaciones. Este tipo de práctica se llama *sadhana*.

Practicar una sadhana no es solo leer un texto en voz alta, sino también pensar en las características físicas de la deidad y el gurú y recitar los mantras. Mientras experimentas el proceso de morir, lo mejor que puedes hacer es mantener las imágenes del gurú y la deidad en tu mente y recordar tantos atributos, colores y actividades como puedas. Por ejemplo, la emanación y convergencia de los rayos de luz irisada.

Mientras invocas la deidad, es de suma importancia que te sientas absolutamente seguro de que eres la deidad; esto es lo que el vajrayana denomina «orgullo vajra». Lo más importante de todo es que recibas el abhishekas (auto-empoderamiento) del gurú y que unas tu mente con la mente del gurú, una y otra vez.

Esto es lo que un buen practicante tántrico hará, el tipo de practicante que los textos sagrados describen como en posesión de «facultades superiores».

Si te has preparado para la muerte practicando phowa en vida, entonces, por todos los medios, una vez el proceso de muerte ha empezado, haz una práctica de phowa para ti mismo. Si conoces un buen lama, yogui, yoguini, monje o monja, puedes pedirles que hagan phowa por ti. Y no te preocupes si el practicante no está junto a tu lecho mientras realiza la práctica porque phowa se puede hacer a distancia.

Debo enfatizar, sin embargo, que el camino de phowa es para practicantes con facultades superiores. Esto no tiene nada que ver con tener una educación elevada o ser inteligente. No se dice de los practicantes que tienen facultades superiores porque hayan terminado los ngöndro o hayan dedicado décadas a estudiar el budismo. La única facultad que es absolutamente indispensable es

la devoción. Sin devoción y una confianza profunda en el camino de phowa, esta práctica simplemente no funcionará. Y hoy en día es muy difícil encontrar a alguien con este tipo de devoción.

Para los practicantes con facultades medias

Recuerda al gurú

Las posibilidades de que un practicante inexperto, mediocre, sea capaz de recordar la visión mientras muere, o los detalles de la apariencia y atributos de la deidad, o incluso el nombre de la deidad, son escasas. Confía, en su lugar, en el más fiable de los caminos, que es rezar a tu gurú. El «gurú», en este caso, es el gurú o maestro que hayas conocido durante esta vida y con quien hayas hablado e interactuado. Mientras mueres, reza a tu gurú, recibe los cuatro abhishekas, y une tu mente con la mente de tu gurú, y así sucesivamente.

Cómo asistir a un practicante tántrico durante el proceso de muerte

Los hermanos y hermanas vajra que tengan una estrecha relación con el practicante tántrico moribundo pueden ayudar recordándole todos los puntos importantes de la práctica.

Recuerda que la vida es una ilusión, un sueño.

Entrégate al Buda, al Dharma y a la Sangha.

Despierta la bodhichitta.

Recuerda la apariencia y actividades de la deidad y el sonido del mantra.

Mora en la visión que te resulte más familiar, madhyamika, mahamudra o mahasandhi.

Recuerda la visión de la unión entre vacuidad y claridad.

Recuerda tu gurú e intensifica tus sentimientos de devoción.

Para un tántrico moribundo, el objeto de práctica más importante para recordar y en el que pensar es el gurú, así que recita el nombre del gurú de la persona moribunda en voz alta y clara. De vez en cuando, puedes cantar su nombre o incluso gritarlo.

Recuerda al practicante moribundo el proceso de disolución. La descripción detallada aparece en la página 150. Pero si hay poco tiempo, lo siguiente puede ser más apropiado:

Mientras el **elemento tierra** se disuelve
y experimentas el signo secreto de **espejismos** brillantes,
visualiza a tu **gurú en tu corazón** y genera **devoción**.

Mientras el **elemento agua** se disuelve
y experimentas el signo secreto de **volutas de niebla** o humo,
visualiza a tu gurú en tu ombligo y rézale.

Mientras el **elemento fuego** se disuelve
y experimentas el signo secreto de chispas de fuego como
luciérnagas,
visualiza a tu gurú en tu frente.

Mientras el **elemento aire** se disuelve
y ves cerca una deslumbrante luz brillante,
trata de transferir tu mente a la mente de tu gurú,
una y otra vez.

Recuerda al practicante moribundo que todo lo que ve, en particular los signos secretos, es una manifestación de la mente, también conocida como una proyección del aspecto de sabiduría de su mente, su rigpa, luminosidad, dharmadhatu, dharmata, dharamakaya o tathagatagarbha, etc. El término que uses dependerá del linaje y tradición que la persona siga.

Durante el proceso de morir y en el momento de la muerte, cada uno de nosotros estará asustado. Es probable que también sintamos dolor físico y experimentemos todos los demás sufrimientos que acompañan a la muerte. Pero, como practicantes del Dharma, debemos sacar provecho de todo lo que nos suceda. Así que trata de limitarte a mirar y observar cualquier dolor que tengas, sin quedarte atrapado en tus esperanzas y miedos. De hecho, trata de observar cualquier cosa que te suceda sin enredarte en ninguna de ellas.

Esto es lo que los practicantes tántricos pueden hacer los unos por los otros.

Entiérrenme cuando muera
debajo de un barril de vino
en una taberna.
Con suerte
la barrica goteará.

MORIYA SEN'AN [38]

Oraciones y prácticas

Cómo practicar tonglen

Pema Chödrön

La práctica de tonglen, también conocida como «tomar y enviar», revierte nuestra lógica habitual de evitar el sufrimiento y buscar el placer. En la práctica de tonglen, visualizamos que tomamos el dolor de los otros en cada inspiración y que les enviamos cualquier cosa que les beneficie al espirar. Al hacerlo, nos liberamos de patrones de egoísmo antiquísimos. Empezamos a sentir amor tanto por nosotros mismos como por los demás; empezamos a cuidar de nosotros y de los demás.

Tonglen despierta nuestra compasión y nos presenta una visión mucho mayor de la realidad. Nos presenta la espaciosidad ilimitada de shunyata (vacuidad). Al llevar a cabo esta práctica, empezamos a conectar con la dimensión abierta de nuestro ser.

Se puede hacer tonglen para los que están enfermos, los que están muriendo o han muerto, o los que padezcan un dolor de cualquier tipo. Se puede hacer como una práctica de meditación formal o en el lugar que sea, en cualquier momento. Si estamos caminando

y vemos a alguien con dolor, podemos inspirar el dolor de esa persona y enviarle alivio.

Solemos mirar hacia otro lado cuando vemos a alguien que está sufriendo. Su dolor suscita nuestro miedo o enfado; suscita nuestra resistencia y confusión. De modo que también podemos hacer tonglen por toda la gente que es como nosotros, esto es, todos aquellos que desean ser compasivos pero, en cambio, tienen miedo; que desean ser valientes pero, en cambio, son cobardes. En vez de fustigarnos, podemos usar nuestro estancamiento personal como una piedra en la que apoyarnos para entender a lo que se enfrenta la gente alrededor del mundo. Inspira por todos nosotros y espira por todos nosotros. Utiliza lo que parece veneno como medicina. Podemos usar nuestro sufrimiento como camino a la compasión por todos los seres.

Cuando haces tonglen como una práctica de meditación formal, tiene cuatro etapas:

1. Despierta la bodhichitta

Descansa tu mente por un segundo o dos en un estado de apertura o quietud. Esta etapa se conoce tradicionalmente como el destello de la bodhichitta absoluta, corazón-mente despierta, o abrirse a la espaciosidad básica y a la claridad.

2. Empieza la visualización

Trabaja con texturas. Inspira sentimientos de calor, oscuridad y pesadez —una sensación de claustrofobia— y espira sentimientos de frescura, luminosidad y ligereza —una sensación de lozanía. Inspira completamente, tomando la energía negativa por todos los

poros de tu cuerpo. Cuando espires, irradia energía positiva al completo, a través de todos los poros de tu cuerpo. Repítelo hasta que tu visualización esté sincronizada con tus inspiraciones y espiraciones.

3. Céntrate en una situación personal

Céntrate en cualquier situación dolorosa que sea real para ti. Tradicionalmente se empieza haciendo tonglen por alguien que te importa y a quien deseas ayudar. Sin embargo, si te quedas estancado, puedes hacer la práctica por el dolor que tú mismo estás sintiendo, y a la vez por todos los que sienten el mismo tipo de sufrimiento. Por ejemplo, si te sientes incompetente, inspira eso por ti y todos los que estén en el mismo barco y espira confianza, aptitud y alivio en cualquier forma que desees.

4. Expande tu compasión

Finalmente, haz que el tomar y enviar sea aún mayor. Si estás haciendo tonglen por alguien a quien quieres, extiéndelo a todos aquellos que estén en la misma situación. Si estás haciendo tonglen por alguien que has visto en la televisión o en la calle, hazlo por todos los que estén en el mismo barco. Amplíalo a más de una sola persona. Puedes hacer tonglen por gente a la que consideras tu enemiga (aquellos que te dañan o que dañan a otros). Haz tonglen por ellos, pensando que sufren la misma confusión y estancamiento que tu amigo o tú mismo. Inspira su dolor y envíales alivio.

Se puede expandir tonglen al infinito. A medida que lleves a cabo la práctica, tu compasión se irá expandiendo de forma natural, del mismo modo que lo hará tu comprensión de que las cosas no son

tan sólidas como creías, lo cual es un destello de vacuidad. Al hacer esta práctica, de forma gradual a tu ritmo, te sorprenderás al descubrirte más y más capaz de estar presente para ayudar a los demás, incluso en situaciones que antes parecían imposibles.*

* Esta enseñanza apareció en la página de Lion's Roar el 9 de noviembre de 2017 (*www.lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/*).
Se reproduce aquí con el amable permiso de Pema Chödrön y Lion's Roar.

Chutor: ofrenda de agua

Chokgyur Lingpa

EN UNA VASIJA delicada y en perfecto estado de cerámica o de un material precioso, que esté perfectamente limpia y sin ninguna sustancia tóxica, vierte agua y visualízate a ti mismo como Avalokiteshvara. Toca los platillos tingshag e imagina que los pretas se reúnen.

Yo y todos los seres iguales al cielo
tomamos refugio en ti, Avalokiteshvara,
el protector que encarna todos los objetos de refugio.
Del mismo modo que tú asumiste el propósito de iluminarte
para liberar a los seres que llenan todo el espacio,
alcanzaré rápidamente la budeidad.

Que todos los seres sin excepción sean felices.
Que no sufran ningún dolor
y, así, que nunca se separen del gozo sublime.
Que permanezcan imparciales y sin prejuicios.

OM AH HRIH HUNG

El chorro lechoso de néctar que mana de la mano
de Avalokiteshvara Khasarpani
satisface a todos los espíritus hambrientos sin excepción.

Imaginando esto, recita OM AH HRIH HUNG e imagina que alcanzan una existencia feliz (en los reinos superiores).

OM JVALAMIDAN SARVA PRETEBHYA SVAHA

Imagina que los pretas con la ingestión limitada se van.

Desecha el agua usada y vierte agua fresca.

Imagina que todos los pretas con oscurecimientos externos e internos se reúnen.

Contempla la vacuidad compasiva y recita este mantra:

NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUNG

Imagina que obtienen placeres sensoriales ilimitados.

Chasquea tus dedos e imagina que se van a otra parte.

Si no, en una vasija amplia hecha de un material precioso, prepara agua limpia con alimentos.

En el cielo delante de mí se encuentra Avalokiteshvara,
el noble Vajragarbha,
rodeado de una hueste de budas, bodhisattvas,
deidades yidam, dakinis y protectores del Dharma.
Debajo del él se encuentran las fuerzas malignas,
obstructoras, las seis clases de seres,
y especialmente todos los invitados con deuda kármica.

OM AH HUNG

En la vacuidad, aparece una inmensa vasija enjoyada
de la letra *dhrung*,
en la cual mi cuerpo se funde en luz
y se convierte en un océano de tormas y néctar.

Conságralo con:

OM AH HUNG

Mi mente en la forma de Khasarpani,
sirve a todos los invitados con ofrendas y dádivas.



Platillos tingshag

Imaginando esto, presentamos ofrendas con el mantra de sambhara.

NAMAH SARVA TATHAGATA AVALOKITE
OM SAMBHARA SAMBHARA HUNG

OM
Noble Vajragarbha,
el que vence todas las malas acciones y oscurecimientos,
y la hueste, inmensa como el océano, de venerables objetos de refugio.
Acepta esta torma de néctar de mi cuerpo.
Concede tus bendiciones, purifica malas acciones y oscurecimientos,
otorga los logros y elimina todos los obstáculos.

Fuerzas malignas, obstructoras, espíritus, las seis clases de seres,
y especialmente todos los invitados con deuda kármica,
disfrutad de este néctar inmaculado
y limpiad todas las deudas y obligaciones kármicas.
Que toda vuestra hostilidad, mala voluntad y perversidad se apacigüen,
y que alcancéis la mente despierta.

Al final, olvida las ofrendas y dádivas para los invitados
y descansa en la continuidad de la vacuidad.

A través de esto, perfeccionarás las acumulaciones, engañarás a la muerte,
y, en general, purificarás malas acciones y oscurecimientos.
Y, en particular, eliminarás las malsanas deudas kordrib y kármicas.
Por estas razones, ejercítate en estas prácticas a diario.

Esta es la ofrenda y donación liberadora del noble Vajragarbha.*

---

* Siguiendo las enseñanzas orales de Tulku Urgyen Rinpoche, este es un fragmento extraído de Pema Garwang Chöchö, Chokling Tersar, volumen 27, traducido por Erik Pema Kunsang y editado por Michael Tweed, Nagi Gompa, 1995

Aumentar la vida y la prosperidad: un método para poner vidas en libertad

Jamyang Khyentse Wangpo

HOMENAJE AL GURÚ, conquistador libre y trascendente, Señor de Vida Ilimitada (Buda Amitayus).

El maestro realizado Ngagi Wangchuck Drakpa dijo:

Salvando las vidas de pájaros, peces y ciervos,
o ladrones, serpientes y otros, de ser asesinados,
tu vida presente se prolongará,
aunque, de lo contrario, fuera breve.

Como se indica en la afirmación anterior, todos los sutras y tantras enseñan que, de todas las prácticas de longevidad, la de poner en libertad seres sintientes que van a ser asesinados con certeza, es la superior de todas. Por esta razón, y porque liberar vidas trae inconmensurables beneficios, todas las personas sensibles deberían dedicar más esfuerzos a este propósito.

Por lo general, esto significa que, con una mentalidad noble, empiezas por poner en libertad las vidas de los animales en tu posesión. Además, te abstienes de matarlos tú mismo o venderlos a los demás. En vez de eso, proporciónales paz y cuidado. Solo con esta acción, mientras dedicas las fuentes de virtud y haces aspiraciones para su beneficio, habrás cumplido el presente propósito y por ello está permitido no realizar ninguna otra ceremonia específica.

Si prefieres llevar a cabo una versión ligeramente más elaborada según el lugar, la ocasión y el nivel de detalle, entonces puedes hacerlo tal y como se indica en varias instrucciones de las Traducciones Tempranas, tales como hacer que el [animal] sea un apoyo para un protector del Dharma, etc. O bien, si deseas realizar versiones más detalladas de expresión de auspicios, dedicación y aspiraciones, sería excelente si lo combinaras con un periodo especial, como el mes del milagro (el primer mes), el octavo día o la luna nueva o llena.

Si el propósito principal es prolongar la vida de alguien, entonces hazlo al amanecer, en el momento propicio del «planeta-vida ascendente».

En cualquier caso, sitúa a los seres cuyas vidas vas a liberar enfrente de ti y di tres veces:

> En el Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema
> tomo refugio hasta que alcance la iluminación.
> A través del mérito de practicar la generosidad y las otras perfecciones
> alcanzaré la budeidad para el beneficio de todos los seres.
>
> Que todos los seres sintientes disfruten de la felicidad y de las causas de la felicidad.
> Que todos estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.
> Que nunca se separen de la felicidad que no entraña sufrimiento.
> Que todos permanezcan en la gran ecuanimidad que está libre de apego y aversión.

Contempla así los cuatro inconmensurables. Si quieres, puedes cantar el nombre de los Budas y sus respectivos mantras dharani. Repetirlos varias veces traerá grandes beneficios, tales como sembrar

las semillas de la liberación en el continuo mental de los animales. Si no puedes hacer tanto, entonces di:

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda de la luz sin límites, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda inquebrantable, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda de la cima de joyas, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda rey del esplendor conocido por todos, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda rey del conocimiento adornado con la luna y el loto, brillantez y elocuencia, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda del oro puro sin mácula, luz enjoyada, maestro de la conducta valiente, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda del eminente esplendor sin pesar, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente

despierto, Buda del océano melodioso que expande el Dharma, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda del océano del Dharma de supremo conocimiento desplegado a través de la visión eminente, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, Buda verdadera y perfectamente despierto, sanador supremo, rey de luz lapislázuli, yo te saludo.

Conquistador libre y trascendente, el que así se ha ido, destructor de los enemigos, verdadera y perfectamente despierto, Buda Shakyamuni, yo te saludo.

OM MANI PEME HUNG HRIH, NAMO RATNA TRAYAYA,

NAMO BHAGAVATE AKSHOYOBHYAYA, TATHĀGATAYA,

ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA,

TADYATHA, OM KAMKANI KAMKANI, ROTSANI ROTSANI,

TROTANI TROTANI, TRASANI TRASANI, PRATIHANA PRATIHANA, SARVE KARMA PARAMPARA, NIME SARVA SATVA NAÑTSA SOHA,

NAMA RATNA TRAYAYA, NAMAH ARYA JNANA SAGARA BAIROTSANA BHYUHA RAJAYA,

TATHĀGATAYA, ARHATE SAMYAK SAMBHUDDHYA,

NAMAH SARVA TATHAGATEBHYA ARHATABHYA SAMYAK SAMBUDDHEBHYA,

NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA BODHISATVAYA MAHASATVAYA MAHAKARUNIKAYA,

NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA BODHISATVAYA MAHASATAYA MAHAKARUNIKAYA,

TADYATA OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTE BITTE TSALE TSALE PRATSALE PRATSALE KUSUKE KUSUKA BARE ILIMILI TSITI JVALA MAPANAYA SOHA

Repite esto en voz alta y clara.
Entonces, con unas flores en tu mano, di:

En el cielo delante de mí está el gurú, indivisible del Buda de la luz sin límites, conquistador libre y trascendente, rodeado por una reunión vasta como un océano de los preciosos objetos de refugio, incluidos los Budas y bodhisattvas de las diez direcciones, y los devas y rishis realizados en la palabra verdadera.

Están vívidamente presentes y sus melodiosas voces pronuncian deseos auspiciosos. La inmensa lluvia de flores que cae sobre ellos incrementa y prolonga más y más la vida y el mérito, el esplendor y la prosperidad, la sabiduría y las virtudes; de mí mismo y de todos los seres sintientes, encabezados por el benefactor. Todos los que han renacido como animales están ahora liberados del miedo a la muerte prematura y viven pacíficamente bajo la protección de las Tres Joyas. Finalmente, cuando la semilla de la liberación madure en el flujo de su ser, se les otorgará la fortuna de alcanzar rápidamente la iluminación.

Entonces, mientras lo imaginas, di:

Como la imponente insignia real de la bandera de la victoria,
deidad sublime que adorna las cabezas de estos practicantes,
otorgándoles la realización suprema,

glorioso y eminente gurú, ¡que tus buenos auspicios
estén presentes!

Inigualable maestro, precioso Buda,
inigualable protector, precioso sagrado Dharma,
inigualable guía, preciosa Sangha;
¡Que los buenos auspicios de los objetos de refugio,
las Tres Joyas, estén presentes!

Vida sin límites, la guía principal de este mundo
que supera todo tipo de muerte prematura,
protector de todos los seres sufridores y desprotegidos,
¡Que los buenos auspicios de Buda Amitayus estén
presentes!

Después de que hayas cantado cualquiera de los versos de buenos auspicios que conozcas, entonces di:

La fuerza de la generosidad ensalza verdaderamente al Buda.
El león entre los hombres se ha dado cuenta de la fuerza de dar.
Entrando en la ciudad de la compasión,
¡que aumente asimismo la longevidad de la generosidad perfecta!

La fuerza de la ética ensalza verdaderamente al Buda.
El león entre los hombres se ha dado cuenta de la fuerza de la
ética.
Entrando en la ciudad de la compasión,
¡que aumente asimismo la longevidad de la ética perfecta!

La fuerza de la paciencia ensalza verdaderamente al Buda.
El león entre los hombres se ha dado cuenta de la fuerza de la
paciencia.
Entrando en la ciudad de la compasión,
¡que aumente asimismo la longevidad de la paciencia perfecta!

La fuerza de la perseverancia ensalza verdaderamente al Buda.

El león entre los hombres se ha dado cuenta de la fuerza de la perseverancia.
Entrando en la ciudad de la compasión,
¡que aumente asimismo la longevidad de la perseverancia perfecta!

La fuerza de la concentración ensalza verdaderamente al Buda.
El león entre los hombres se ha dado cuenta de la fuerza de la concentración.
Entrando en la ciudad de la compasión,
¡que aumente asimismo la longevidad de la concentración perfecta!

La fuerza de la sabiduría ensalza verdaderamente al Buda.
El león entre los hombres se ha dado cuenta de la fuerza de la perfecta visión.
Entrando en la ciudad de la compasión,
¡que aumente asimismo la longevidad de la sabiduría perfecta!

OM NAMO BHAGAVATE

APARIMITA AYURJNANA SUBINISHCHAI TATEJO RAJAYA

TATHĀGATAYA

ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA

TADYATA

OM PUNYE PUNYE MAHAPUNYE APARIRMITA PUNYE

APRIMITA PUNYE JÑANA SAMBHARO PACHITE

OM SARVA SAMSKARA PARI SHUDDHA DHARMA TEGAGANA SAMUDGATE SVABHAVA VISHUDDHE MAHANAYA PARIVARE SVAHA.

Pronuncia esto tantas veces como puedas mientras esparces flores. Entonces di:

Tal y como conllevan las fuentes de virtud de esta acción,
que las fuentes virtuosas acumuladas a lo largo de los tres
tiempos hagan que las enseñanzas del Buda prosperen y
proporcionen inmensa bondad virtuosa en el mundo.

> Que todas las personas sublimes que sostienen el Dharma puedan vivir por mucho tiempo y con firmeza y que sus actividades den fruto.
>
> Que yo y todos los seres sintientes, encabezados por este benefactor, aumentemos la vida y el mérito, el esplendor, la prosperidad y la sabiduría.
>
> Que todos estos animales también sean liberados de los temores del samsara y de los reinos inferiores, y que alcancen pronto el precioso estado de la iluminación.

Una vez hayas formulado estos pensamientos, con una resolución única, di:

> Por esta virtud, que todos los seres
> perfeccionen las acumulaciones de mérito y sabiduría,
> y alcancen los dos kayas sagrados
> resultantes de este mérito y sabiduría.
>
> Por esta virtud, que todos alcancen la omnisciencia.
> Habiendo derrotado al enemigo, las acciones no virtuosas,
> de las tempestuosas olas de nacimiento, vejez, enfermedad y muerte,
> el océano de samsara, que yo libere a todos los seres.
> En todas nuestras vidas, donde sea que renazcamos,
> que nunca nos separemos de las Tres Joyas.
> Que siempre las veneremos
> y recibamos sus bendiciones.
>
> Que la preciosa mente de la iluminación
> surja en los que no ha surgido.
> Y, donde haya surgido, que no desvanezca,
> sino que crezca más y más.
>
> Como fuente única de beneficio y bienestar,

que las enseñanzas permanezcan por mucho tiempo,
¡Y que la vida de las personas que sostienen estas enseñanzas
se mantenga firme como la bandera de la victoria!

Que el mundo halle paz y años placenteros,
que los cultivos sean abundantes y aumente el ganado,
que la fuente de toda paz y bondad esté presente,
y se cumplan todos los deseos.

En esta misma vida también,
que todo tipo de condiciones desfavorables disminuyan,
que tengamos una larga vida, buena salud y prosperidad.
Y alcancemos la felicidad duradera.

Por la fuerza de este poderoso mérito,
que en esta vida los benefactores,
junto con sus seguidores, logren sus objetivos,
estén libre de obstáculos, tengan la mejor de las suertes,
y cumplan sus deseos espirituales.

De esta manera, realiza la dedicación y aspiraciones. Luego di:

Por las bendiciones del Buda supremo, eminente e inigualable,
el victorioso sol de la verdad,
que los enemigos dañinos de las maras y los obstructores disminuyan
para que el auspicioso esplendor constante esté presente día y noche.

Por las bendiciones del Dharma de la naturaleza incondicionada, eminente e inigualable,
el sagrado néctar de la verdad del Dharma,
que los dolorosos enemigos de las cinco emociones venenosas disminuyan,

Para que el auspicioso esplendor constante esté presente día y noche.
Por las bendiciones de las cualidades de la Sangha que brillan con un resplandor precioso,
los actos verdaderamente beneficiosos de los hijos del conquistador,
que los defectos de las acciones no virtuosas sean eliminados y aumente la bondad,
para que el auspicioso esplendor constante esté presente día y noche.

Una vez hayas pronunciado estos y otros versos auspiciosos adecuados, di:

Gozo del esplendor de la vida inmortal,
inteligencia y visión discerniente,
que los auspicios de cualquier esplendor y riqueza
que pueda haber en el samsara y el nirvana,
se presenten espontáneamente.
Que aumente el mérito y florezca como el noble rey de las montañas,
que la gran fama se extienda por el cielo,
que haya larga vida, buena salud y beneficio espontáneo para otros,
y que los auspicios de un océano de cualidades eminentes se presenten.

que este lugar tenga paz y felicidad mañana y noche,
que el mediodía sea pacífico y feliz,
que haya paz y felicidad cada día y noche,
y los auspicios de las Tres Joyas se presenten.

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TEKEN TATHAGATO HAYA WADET TEKEÑCHAYO NIRODHA EWAM VADI MAHA SHRAMANA SVAHA.

Pronunciando estos versos, genera paz y bondad esparciendo flores. Si lo prefieres, otros textos para la práctica de la longevidad mencionan que uno puede «marcar el sol y la luna en la frente de aquellos cuyas vidas ha liberado para que en adelante no sean asesinados». De esta forma, se enseña que dibujando el sol y la luna con mantequilla en la frente, se crea la auspiciosa coincidencia para la suerte y la buena fortuna. Hazlo de esta manera.

Además, si te abstienes de usar trampas, redes de pesca o similares, para salvar la vida de aves, peces y ciervos, hazlo con la determinación de la bodhichitta mencionada anteriormente, así como las dedicaciones y aspiraciones pertinentes. Combinándolo con una ofrenda de humo (lhasang) y demás, los beneficios serán inconmensurables, como en el caso de la liberación de vidas.

En particular, en el área donde hagas esta práctica, aparecerán muchos signos auspiciosos, como lluvias estacionales, y cultivos y ganado próspero. En *La preciosa guirnalda*, el noble Nagarjuna dice:

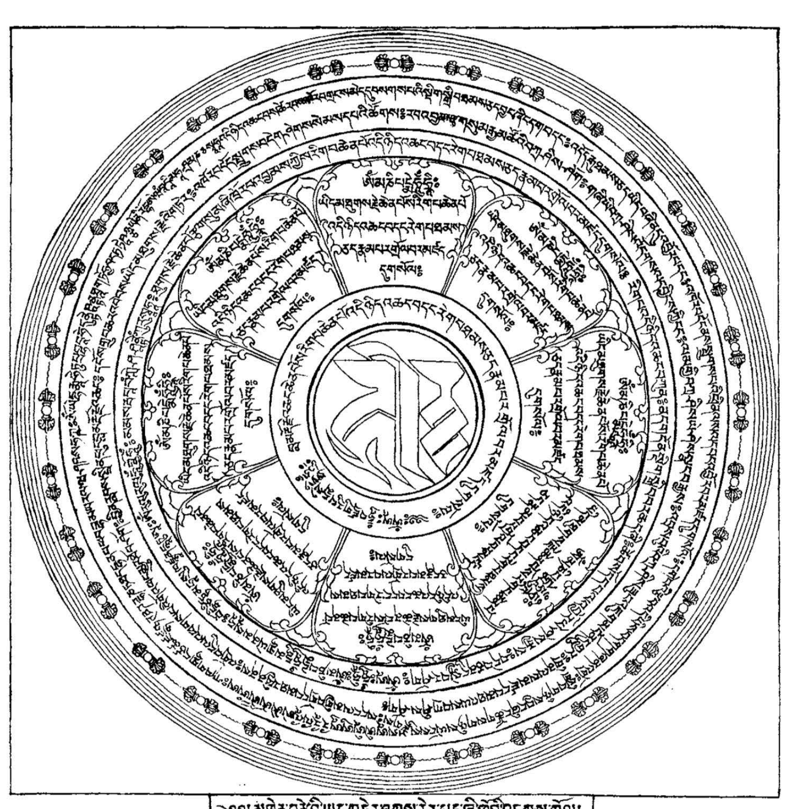
> *Las personas sensatas deberían colocar siempre alimentos, agua y aceite vegetal o montones de granos en la entrada de un hormiguero.*

En consecuencia, ofrecer comida a las hormigas, alimentos limpios a los peces o medicinas a los enfermos, organizar un banquete para los niños o dar comida y bebida a las aves y a los indigentes; todo esto debería llevarse a cabo con los medios hábiles de la determinación de la bodhichitta y dedicatorias y aspiraciones sinceras. Si lo haces, se convertirá en una causa para evitar la muerte, aumentar la prosperidad y, en última instancia, alcanzar la gran iluminación. Dado que esto es fácil de hacer, implica dificultades menores y brinda un beneficio inmenso, todas las personas inteligentes deberían, de diversas maneras, perseverar en estos medios hábiles para reunir las acumulaciones.

Para beneficiarme a mí y a los demás, Jamyang Khyentse Wangpo, persona dedicada a la Bodhisattva Pitaka, motivada por intenciones puras, escribió este texto. Que sea causa para que las vidas de los sublimes sostenedores de las enseñanzas duren cien siglos, para que todos los seres sintientes se liberen del miedo a la muerte prematura y para su inminente logro del estado del Buda de la vida ilimitada.

Sarva Mangalam.[3]

3 Por encargo de Chadral Rinpoche, un gran bodhisattva que realmente encarna las virtudes aquí mencionadas, esto fue traducido al inglés por Erik Pema Kunsang, editado por Marcia Binder Schmidt y Michael Tweed. Corregido y reimpreso por Idan en 2003. El equipo de Casa Virupa se ocupó de la traducción al castellano en 2020. © Rangjung Yeshe Translations & Publications, 2000. Impreso por Editions Padmakara con el amable permiso de Rangjung Yeshe Translations & Publications. Reproducido con el amable permiso de Erik Pema Kunsang.



༄༅། །མཁྱེན་བརྩེའི་ཡང་གཏེར་ཐུགས་ཆེན་པདྨ་ཞི་ཁྲོའི་བཏགས་གྲོལ།

Tagdrol: «liberación a través del contacto con objetos sagrados» El chakra de Padma Shitro

Las deidades pacíficas y airadas de la familia Padma

Khenpo Sonam Tashi

Traducción de Khenpo Sonam Phuntsok

EL NOMBRE DEL CHAKRA de la «liberación a través del contacto con objetos sagrados» que aparece en la página 245 es «Padma Shitro Tagdrol». Es un tesoro que originalmente reveló Tertön Nyima Senge y después redescubrió Pema Ösel Dongak Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo).

Fuera o no budista el difunto, si su familia quiere ayudarlo colocando un tagdrol sobre su cadáver, necesitarán un chakra de Padma Shitro. Por lo general puedes conseguir un tagdrol consagrado de un practicante budista o de un centro de Dharma, o también puedes fotocopiar el chakra, y consagrarlo entonces siguiendo las instrucciones que Khyentse Rinpoche dio en respuesta a la pregunta especificada más adelante.

Hay que doblar el chakra en forma de cuadrado, envolverlo en un trozo de tela limpio, consagrarlo como es debido, colocarlo

entonces sobre el centro del corazón del cadáver y dejarlo fijo. Debería permanecer sobre el cadáver durante la cremación.

Este tipo de tagdrol no es solo para los muertos; mientras estés vivo también puedes llevarlo, o en la coronilla o alrededor del cuello.

Los beneficios de llevar un tagdrol son que, en esta vida, la enfermedad, las energías negativas y las vilezas de las malas acciones se apaciguarán, y la longevidad, el mérito, la prosperidad y la sabiduría aumentarán. Y, en la próxima vida, renacerás en Sukhavati, la morada del Buda Amitabha. Cualquiera que lleve este tagdrol también se beneficiará de la «liberación a través del contacto con objetos sagrados», gracias a la cual se planta la semilla de la iluminación. Tiene también muchos otros beneficios.

¿Qué deberíamos hacer con el chakra que llevaba la persona fallecida?

Si la persona fallecida era un yogui o una yoguini, coloca el chakra en el centro de su corazón y quémalo junto con el cuerpo.

La disolución de elementos tardará unas ochentaicuatro horas en completarse después de la muerte. Durante este tiempo, la conciencia de la persona fallecida permanecerá en el corazón. Esta es la razón por la que lo mejor es no mover o quemar el cuerpo durante al menos 84 horas después de la muerte, y es por esto que es tan importante lo siguiente: hacer las prácticas que purifican las acciones negativas; introducir las manifestaciones pacíficas y airadas, las luces y los sonidos en el estado del bardo como nada más que proyecciones de la propia mente; y hacer la práctica de phowa (transferencia de conciencia).

Cómo fabricar un tagdrol

Si un centro de Dharma, un lama o un practicante de Dharma quiere ayudar a los demás haciendo un Pema Shitro Tagdrol, debe-

rían imprimir o fotocopiar miles de chakras (página 245) y ungir toda la imagen de papel con píldoras de amrita bendecidas empapadas de agua azafranada. Acto seguido, deberían doblar el chakra correctamente, sin hacer ningún pliegue que atraviese la parte central.

1. Dobla el lado derecho del papel de forma vertical, de derecha a izquierda.
2. Dobla el lado izquierdo de forma vertical, de izquierda a derecha.
3. Dobla la parte inferior del papel de forma horizontal, hacia arriba.
4. Dobla la parte superior hacia abajo.

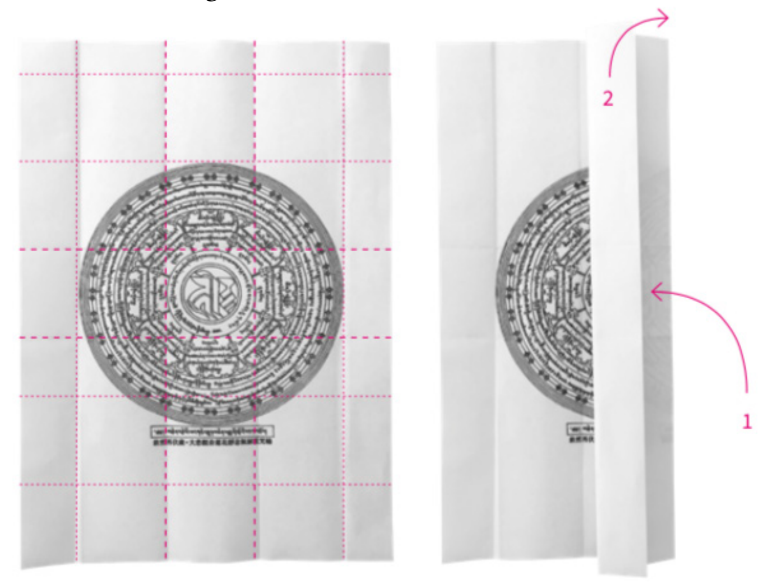
Estos pliegues deberían dar como resultado un cuadrado, que entonces debe ser envuelto en telas o hilos de cinco colores.

Consagra los chakras y guárdalos en una caja de substancias, para sacarlos cuando haya necesidad.

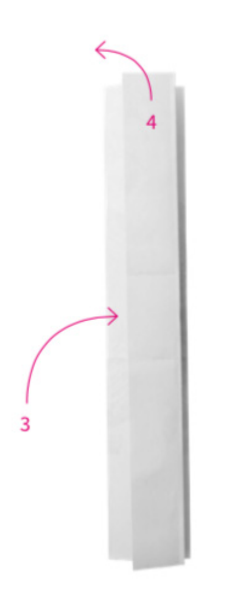
Mientras se escribía este libro, le preguntaron a Dzongsar Khyentse Rinpoche si era posible consagrar el chakra sin la ayuda de un lama.

Rinpoche respondió: «Si puedes conseguir un tagdrol bendecido y consagrado por un lama realizado y cualificado, por favor hazlo. Si no, pídele a un practicante vajrayana que bendiga las fotocopias del chakra haciendo una sadhana entera —cualquier sadhana servirá. Las sadhanas suelen incluir una oración para pedirles a las deidades que han sido invocadas a través de la práctica que permanezcan en los soportes de la práctica. Por ejemplo, las estatuas o cuadros del buda. En este caso, el practicante tántrico debería solicitar que las deidades permanezcan en los chakras fotocopiados, que luego puedes utilizar para elaborar un tagdrol.

Cómo doblar un tagdrol



Líneas de pliegue.



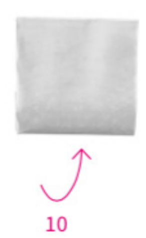



6


7


8


9


10



Tsatsas.

Cómo producir tsatsas

Thangtong Tulku

HAY MUCHAS TRADICIONES y métodos para hacer tsatsas que han ido evolucionando a lo largo de los siglos, pero el que sigue es uno de los más simples y fáciles.

1. Compra o fabrica un molde de tsatsa

Es fácil adquirir moldes de silicona para tstatsas listos para usar, en internet se pueden encontrar varios modelos. Por ejemplo, en la página web del Monasterio de Nalanda:

- *nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf*

Si deseas realizar una forma de tsatsa específica, podrías pedirle a un profesional que te hiciera un molde personalizado de silicona. Para crear el molde, el técnico necesitaría un ejemplo de tsatsa como referencia, que, tradicionalmente, se encargaba a un escultor experimentado que trabajase con metal, madera o arcilla.

Si no, si quisieras copiar una tsatsa o una estatua, o producir una versión más grande o más pequeña, podrías encargar una impresión en 3D de la imagen a una compañía que se dedique a ello. Una impresora 3D puede escanear tu tsatsa o estatua e «imprimirla» del tamaño exacto que requieras. Tan solo pídele al impresor que se asegure de que la definición de la impresión sea suficiente (una

impresión SLA de resina de 25 o 50 micras es buena). Una vez tengas la impresión en 3D, puedes pedirle a un especialista en moldes de silicona que te los fabrique. Pídele que utilice goma de silicona de alta calidad.

2. Haz un *zung* o mantra enrollado

Las tsatsas contienen un *zung* o un mantra enrollado. Para preparar estos mantras enrollados, primero imprime o escribe los mantras asociados con la forma de las tsatsas en una o varias hojas de papel (el método más rápido es imprimir muchos mantras en un folio A4 que luego puedas cortar en tiras). Pinta el papel de mantra con azafrán en remojo en agua caliente y luego déjalo secar. Asegúrate de que cada uno de los mantras sea lo suficientemente pequeño como para caber en un molde de tsatsa.

Enrolla el papel de mantra de forma que quede bien apretado y señala el límite que queda encima del mantra para que puedas introducirlo en la tsatsa en la dirección correcta, hacia arriba (tradicionalmente, se usa pintura roja, pero también podrías utilizar un marcador rojo, un bolígrafo o un lápiz).

Si la tsatsa representa una deidad, se debería colocar el mantra al nivel del corazón; si la tsatsa tiene forma de estupa, el mantra se debería situar en el centro.

3. Reúne los materiales y las herramientas

Yeso sintético o dental

Lo mejor es utilizar yeso de alta calidad. El yeso que se usa en la construcción es más barato, pero se resquebraja y rompe con facilidad, y no está recomendado.

Una balanza

Una balanza ayudará a asegurarse de que se utilizan las cantidades correctas de yeso y agua, que pueden variar según la calidad del yeso. Las instrucciones estarán en el embalaje del yeso o en la hoja correspondiente.

Mezcladora de yeso

Una mezcladora de yeso es una máquina de especialista para mezclar yeso seco y agua. Si lo prefieres, podrías utilizar un taladro que tenga el accesorio adecuado.

Bioetanol o acetona

Se suele rociar bioetanol o acetona en el molde antes de llenarlo de yeso, ya que ayuda a soltar la tensión entre el yeso y la silicona, evitando así que se formen burbujas.

Aerosol

Necesitarás un aerosol para rociar el bioetanol o acetona en el molde.

Pincel de pintura

Se necesita un pincel de pintura pequeño y suave para retirar las burbujas del molde que surgen en el momento en que se vuelca el yeso.

Mendrup (píldoras de amrita)

Pon en remojo un poco de mendrup (píldoras de amrita) en agua caliente y luego añade un poco al yeso seco antes de mezclarlo con agua. Ten cuidado de no añadir demasiado, con un poco será suficiente.

Pintura

Recomendamos usar pintura acrílica para pintar las tsatsas porque se disuelve en agua y es fácil de usar.

Un deshumidificador

Si dispones de un jardín o una terraza, podrías poner a secar las tsatsas al sol. Pero, si no es posible, si colocas un deshumidificador en la sala en la que dejes a secar las tsatsas, te asegurarás de que se sequen por completo.

Un compresor de aire, una pistola de aire o una de pintura

Se utiliza una pistola de aire para asegurarse de que los moldes de silicona están completamente limpios antes de hacer la siguiente tsatsa. Si usas una pistola de pintura, también podrías utilizarla para pintar las tsatsas una vez que el yeso esté seco.

Cola de madera (Fevicol en India)

Se pueden reparar las tsatsas dañadas mezclando una gota o dos de cola de madera con una pequeña cantidad de agua y yeso.

4. El proceso de preparar una tsatsa

Una vez hayas reunido las herramientas y los ingredientes, puedes empezar el proceso de preparar la tsatsa. Si lo deseas, puedes recitar mantras mientras trabajas. Por ejemplo, el mantra de cien sílabas de Vajrasattva, OM MANI PADME HUM y/o el mantra del origen dependiente.

El mantra de cien sílabas de Vajrasattva

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA
VAJRASATTVA TENOPA

TISHTHA DRIDHO ME BHAWA
SUTOKHAYO ME BHAWA
SUPOKHAYO ME BHAWA
ANURAKTO ME BHAWA
SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME
TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO
BHAGAWAN SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA
VAJRI BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA AH

El mantra del origen dependiente

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESAM
TATHAGATO HYAVADAT TESAM CA YO NIRODHA
EVAM VADI MAHASRAMANAH SOHA

Rocía el interior del molde con bioetanol o acetona

Asegúrate de que toda la superficie está cubierta con bioetanol o acetona cepillándola con cuidado hacia el interior del molde con un pincel (la superficie debería quedar brillante pero no empapada).

Mide las cantidades correctas de yeso y agua y, si lo deseas, añade las cenizas de un ser querido

Sigue las instrucciones del paquete de yeso seco y mide la cantidad correcta de yeso y agua. Asegúrate de añadir un poco del agua en la que remojaste el mendrup.

Si quieres, mientras combinas las cenizas de un ser querido con el yeso seco y añades agua, recita el mantra de cien sílabas de Vajrasattva, OM MANI PADME HUM, o el mantra del origen dependiente.

Mezcla los ingredientes con esmero

Combina el agua, el yeso seco y las cenizas y mézclalos a conciencia durante unos treinta segundos.

Consejo: Ahora tendrás que trabajar rápido porque en tan solo unos minutos el yeso fraguará.

Vuelca el yeso en el molde de la tsatsa y retira todas las burbujas

Usa un pequeño pincel para arrastrar todas las burbujas de aire fuera del yeso.

Inserta el zung o mantra enrollado

Inserta el zung antes de que el yeso empiece a fraguar.

Recuerda

Si la tsatsa representa una deidad, el mantra debería situarse a la altura del corazón; si la tsatsa tiene forma de estupa, se debería colocar el mantra en su centro. Una vez que hayas apretado el rollo de mantra hacia el interior de la tsatsa, asegúrate de que no flote hacia la superficie.

Retira la tsatsa del molde

Puede que debas dejar la tsatsa en el molde hasta cuarenta minutos, pero mantente atento porque podría estar lista en tan solo diez minutos. El tiempo que le lleve secarse dependerá de la calidad del yeso que uses. Asegúrate de retirar la tsatsa del molde con cuidado.

Deja que la tsatsa se seque

Deja la tsatsa secarse durante unos treinta minutos antes de reparar cualquier daño.

Repara cualquier daño producido por alguna burbuja

Si las burbujas han estropeado la superficie de la tsatsa, mezcla una gota de cola de madera con una pequeña cantidad de agua y

yeso y, con la ayuda de un pincel pequeño y suave, repara el daño. Trabaja rápido porque la mezcla fraguará rápidamente. Por ello, es mejor no añadir demasiado yeso cada vez que la prepares.

Sigue produciendo más tsatsas mientras el primer lote se seca

Antes de utilizar de nuevo el molde de silicona, limpia el interior con la pistola de aire y rocíalo con bioetanol o acetona. Luego, repite los pasos mencionados arriba.

Asegúrate de que las tsatsas estén completamente secas

Las tsatsas deben estar totalmente secas antes de pintarlas o colocarlas en una estupa; una tsatsa húmeda puede criar moho con facilidad. La forma más sencilla de secar tsatsas es dejarlas al sol durante unos cuantos días. Si eso no es posible, déjalas en una habitación con las puertas y las ventanas cerradas y el deshumidificador encendido hasta que se sequen. Este método también lleva unos días.

Pinta las tsatsas (opcional)

Una vez que las tsatsas estén completamente secas, puedes pintarlas si lo deseas. Si solo haces unas pocas, podrías pintarlas a mano; pero si haces muchas, puedes pintarlas con una pistola de pintura, con lo que irás mucho más rápido. Es difícil predecir cuánto tiempo tarda en secarse la pintura acrílica, ya que depende de la temperatura ambiente y las condiciones climáticas. Llevará mucho más tiempo si el clima en el que vives es húmedo y frío.

Para acabar, unos consejos

La cantidad de moldes que necesites dependerá del tiempo del que dispongas para fabricar tus tsatsas, cuántas quieras hacer, cuánta

gente esté implicada en el proceso y cuánto espacio tengas para guardarlas, etc.

La silicona no se engancha con nada, ni siquiera consigo misma, de modo que no es necesario limpiar el molde después de retirar la tsatsa.

El contacto con hidrocarburos (petróleo, queroseno, gasóleo, etc.) o con ácidos fuertes o sustancias químicas dañará el molde de goma de silicona.

Si queda yeso enganchado en el interior del molde, utiliza la pistola de aire para limpiarlo.

Índice de Ilustraciones

49 Ardilla.

Toivo Toivanen & Tiina Toppila, fotógrafo, subido 2006, «A little European squirrel», Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kurre10.jpg

58 Buda acostado.

Arps, Paul, fotógrafo, 2011, «Reclining Buddha on Phnom Pros Hill, Kompong Cham, Cambodia», Flickr, https://www.flickr.com/photos/slapers/6720107463

75 Buda Daibutsu (Buda Amitabha).

Beyer, Dirk, fotógrafo, Kamakura, Japan. Wikimedia Commons, https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura_Budda_Daibutsu_front_1885.jpg

79 La Tierra Pura del Buda Amida.

«Taima Mandala», 1750, The Metropolitan Museum of Art, Nueva York, https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45594?sortBy=Relevance&ft=Taima+Mandala&offset=0&rpp=20&pos=1

82 El Palacio de Gurú Rinpoche en Zangdokpalri, la Montaña de Color Cobre.

LEVEKUNST: art of life, cortesía de Orgyen Tobgyal Rinpoche, Bir, Himachal Pradesh, http://levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders

85 Tara Verde.

Anónimo, siglo XIII, «Old Green Tara», Wikimedia Commons, https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old_Green_Tara.JPG

86 Costumbres funerarias japonesas: el cortejo avanza hacia el templo.

Watercolour, ca. 1880 (?). Wellcome Collection. CC BY https://wellcomecollection.org/works/uv8v8udx

91 Das Zeichen des Bundes.

De «Augsburger Wunderzeichenbuch», circa 1552, Escáner de libro (Taschen), Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Augsburger_Wunderzeichenbuch_-_Folio_2_(Genesis_9,_12-15)_hi_res.jpg

94 Infierno.

Herrad von Hohenburg, 1180, «Hortus Deliciarum», Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hortus_Deliciarum_-_Hell.jpg

Marpingen, distrito de St. Wendel, Saarland, Wikimedia Commons, https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen_Maria_Himmelfahrt_Innen_Schutzmantelmadonna.JPG

180 Buda Shakyamuni.

di Gesu, Tara, «Shakyamuni Buda», reproducido con el amable permiso del artista.

195 Taj Mahal.

Suraj Rajiv, fotógrafo, 2017, «Taj Mahal Exterior», India, Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj_Mahal_Exterior.jpg

210 Una de las pequeñas estatuas de Jizo en el Ohara nenbutsu-ji, Kyoto.

Gladis, Chris, «Nenbutsu-ji jizo», Flickr, https://www.flickr.com/photos/23054755@N00/304946612

211 Jizo Bosatsu.

Unkei, escultor, «Seated Jizo Bosatsu by Unkei», Museo Nacional de Tokyo, Wikimedia, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62673122

229 Platillos Tingshag.

245 Padma Shitro Tagdrol.

De la página 135 de la edición inglesa revisada de *Las palabras de mi maestro perfecto*, por Patrul Rinpoche, traducido por Padmakara Translation Group.

250 Tsatsas.

Foto cortesía de Sonam Peljore, YANA Travel.

Y ahora, en la hora de mi muerte, mis intestinos se retuercen:
una ofrenda presentada al Señor de los Mundos.[39]

IKKYU (1394-1491),
un monje que frecuentaba los bares y burdeles.

Notas

N. de trad.: Todas las citas, excepto si se ha consultado específicamente la obra publicada en castellano, se han traducido directamente del texto de Living is Dying *de Dzongsar Khyentse Rinpoche y se reproduce la referencia que ofrece Rinpoche.*

1. Haruki Murakami, *Sauce ciego, mujer dormida*. Trad. Lourdes Porta. Barcelona: Editorial Tusquets, 2008.
2. Platón, *Diálogos. Obra completa en 9 volúmenes. Volumen I: Apología, Critón, Eutifrón, Ion, Lisis, Carménides, Hipias menor, Hipias mayor, Laques, Protágoras.* Trad. Emilio Lledó Íñigo, Julio Calonge Ruiz, Carlos García Gual. Madrid: Ed. Gredos, 2003.
3. Zhuang Zhou, también conocido como Zhuang Zi (nació en el 369 a.C., en Meng [que ahora es Shangqiu, provincia de Henan], China; murió en el año 286 a.C.), fue uno de los intérpretes del daoísmo más relevantes de China. Su trabajo, *Zhuangzi*, también conocido como *Nanhua zhenjing*, es considerado como uno de los textos definitivos del daoísmo. Fuente: https://www.britannica.com/biography/Zhuangzi, consultado en julio de 2019.
4. Hoffmann, Yoel, *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death*. p. 227. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing, 2018. Todas las citas de *Japanese Death Poems* por Yoel Hoffman reimpresas por acuerdo con Tuttle Publishing.
5. Nāgārjuna, *Nāgārjuna's Letter to a Friend*, traducción de Padmakara Group Translation, Snow Lion, 2013.
6. Del Mahaparinirvana Sutra, traducción de Sogyal Rinpoche, de *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider, 1992.

7. Forster, E. M., *Howard's End*, https://www.gutenberg.org/files/2891/2891-h/2891-htm, consultado en septiembre de 2018.
8. Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Sage who Dispels Mind's Anguish: Advice from the Guru, the Gentle Protector Manjushri.* Primera traducción de Lhasey Lotsawa Translations & Publications en 2008 para The Shravakayana - A Collection of Teachings, recopilado por Kyabgön Phakchok Rinpoche para sus enseñanzas sobre los Nueve Yanas. Revisado y editado por Lotsawa House, 2016.
9. Una de las prácticas de meditación más difundidas por el linaje Theravada tailandés es la de la atención plena en la respiración (ānāpānasati), integrado con el mantra BUDDHO, para invocar al estado despierto del Buda. Muchos maestros de meditación de la tradición del bosque animan a sus estudiantes a hacer esta práctica de por vida como un soporte clave en el momento de la muerte. Paravi Wongchirachai.
10. Para más información sobre los seis reinos (página solo disponible en inglés): https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Main_Page.
11. Los «Cuatro Sellos» o «Cuatro Mudras». Véase *Tú también puedes ser budista* (*What makes you not a Buddhist*), de Dzongsar Khyentse Rinpoche.
12. Esta oración se conoce en sánscrito como *Triratna Vadana* y en inglés como *In Praise of the Three Jewels.*
13. Esta oración se conoce en sánscrito como *Sharangaana* y en inglés como *Taking Refuge*.
14. Traducción de Rigpa Translations.
15. Shāntideva, *La práctica del bodisatva*. Alicante: Ediciones Dharma, 2008, cap. 2, v. 26. N. de trad.: Los términos sánscritos están adaptados a nuestro criterio de traducción.
16. Sánscrito: om sarva tathagata pada vandanam karomi.
17. Sánscrito: om bidhichittam utpadayami.

18. Shāntideva, *La práctica del bodisatva*. Trad. Padmakara Translation Group. Alicante: Ediciones Dharma, 2008, cap. 3, vv. 23-24. N. de trad.: Los términos sánscritos están adaptados a nuestro criterio de traducción.
19. Hoffmann, *Japanese Death Poems,* p. 108. Este fue el último poema que el maestro japonés zen, Kozan Ichikyo, de setentaisiete años, escribió antes de morir en postura de meditación en 1360.
20. Traducción de Padmakara Translation Group.
21. Traducción de Chogyam Trungpa Rinpoche, *The Rain of Wisdom*, pp. 190-191, Rumted ed. of the Tibetan fol. 88A: 4ff.
22. Traducción de Robert Bly, *The Kabir Book: Forty-Four of the Ecstatic Poems of Kabir*, Beacon Press, 1993.
23. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, p. 259.
24. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, p. 215.
25. Sánscrito: om amrita teje hara hum.
26. Shāntideva, *La práctica del bodisatva*. Trad. Padmakara Translation Group. Alicante: Ediciones Dharma, 2008, cap. 3, vv. 18-22. N. de trad.: Los términos sánscritos están adaptados a nuestro criterio de traducción.
27. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, p. 341.
28. https://www.iep.utm.edu/time/#H3
29. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, p. 270.
30. El texto de Karma Lingpa, *The Peaceful and Wrathful Deities, The Profound Dharma of Self-liberated Wisdom Mind* (Wyl. zab chos zhi khro dgongs pa rang grol) contiene el texto llamado *Great Liberation through Hearing in the Bardo* (Wyl. bar do thos grol chen mo).
31. Esta oración se conoce en sánscrito como *Triratna Vadana* y en inglés como *In praise of the Three Jewels.*
32. Esta oración se conoce en sánscrito como *Sharanagaana* y en inglés como *Taking Refuge*.

33. Traducción de Rigpa Translations.
34. Shāntideva *La práctica del bodisatva*. Trad. Padmakara Translation Group. Alicante: Ediciones Dharma, 2008, cap. 2, v. 26. N. de trad.: Los términos sánscritos están adaptados a nuestro criterio de traducción.
35. Hofmann, *Japanese Death Poems*, p. 287.
36. Las «cinco prácticas de la iluminación sin meditación»: liberación a través de la vista, liberación a través de la escucha, liberación a través del sabor, liberación a través del tacto y liberación por la recolección del pensar. Fuente: https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Five _practices_of_enlightenment_without_meditation
37. Shāntideva, *La práctica del bodisatva*. Trad. Padmakara Translation Group. Alicante: Ediciones Dharma, 2008, cap. 6, v. 21. N. T: Los términos sánscritos están adaptados a nuestro criterio de traducción.
38. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, p. 81.
39. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, p. 103.

Khyentse Foundation

Khyentse Foundation es una organización sin ánimo de lucro fundada en 2001 por Dzongsar Khyentse Rinpoche para apoyar a todas las tradiciones de estudio y práctica budistas. Desde su creación, la fundación ha respaldado a individuos e instituciones budistas en más de cuarenta países y ha afectado directamente a las vidas de innumerables personas en todo el mundo. Las actividades de Khyentse Foundation incluyen la traducción y preservación de textos fundamentales, el apoyo a universidades monásticas tradicionales en Asia, el desarrollo académico de los estudios budistas en las principales universidades del mundo, la formación y desarrollo de líderes y maestros budistas, una educación budista para la infancia, el patrocinio del estudio y de retiros individuales, y mucho más. Para más información sobre la Khyentse Foundation y las actividades de Dzongsar Khyentse Rinpoche, visita *khyentsefoundation.org*